

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Выпускная квалификационная работа
Направление «37.03.01 - Психология»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой С.А. Минюрова
«__» _____ 2017 г.

Руководитель ОПОП
_____ Ю.Е. Водяха

Исполнитель:
Каргинова Елена Михайловна,
студент 403 гр. дневного отделения

(подпись)

Научный руководитель:
Иванова Екатерина Сергеевна,
канд. психол. наук, доцент кафедры
общей психологии

(подпись)

Екатеринбург, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	7
1.1. Становление понятия “эмоциональный интеллект”	7
1.2. Структура эмоционального интеллекта	11
1.3. Характеристика эмоциональной сферы молодежи	21
Выводы по главе 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	30
2.1 Организация исследования и его этапы	30
2.2. Описание методик психодиагностики эмоционального интеллекта	31
2.3. Описание и анализ результатов исследования	34
Выводы по главе 2	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	60
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена постоянными изменениями в способах коммуникации человека. За последние несколько лет условия для межличностного общения претерпевают большие перемены. С появлением и распространением смартфонов, планшетов и других гаджетов, молодежь все чаще общается посредством социальных сетей, не видя лица собеседника и не слыша его интонации. Теряется контакт «лицом к лицу».

Эмоциональный интеллект является важной стороной когнитивных способностей человека. В связи с изменениями способов межличностного общения, меняется и эмоциональная составляющая человеческого контакта. Общение становится все более опосредовано знаками и символами, а каналом передачи выступают технические устройства. Это искажает содержание речи, а также глубину переживаний, которые мы стараемся передать при диалоге.

В представленной работе, мы бы хотели сделать упор на метакомпетенции, обеспечивающие эффективность в межличностных коммуникациях и профессиональной деятельности у представителей социономических профессий – педагогов, психологов, тренеров, менеджеров и тд.

При этом, наблюдается недостаточная изученность этого феномена, с точки зрения детерминант его развития и включенности в профиль каждой профессиональной группы.

Таким образом, сравнительные исследования, направленные на выявление различий между представителями разных специализаций выступают как необходимый этап в сборе эмпирических данных, касающихся эмоционального интеллекта. Сопоставление близких профессиональных групп позволяет дать дифференцированный и подробный анализ конфигурации компонентов, составляющих эмоциональный интеллект каждой выборки.

В данной работе это будет реализовано путем сравнения студентов обучающихся на психологическом факультете и студентов получающих квалификацию педагог физической культуры.

Профессия психолога отличается наличием у человека определенных личностных качеств, которые способствуют достижению наибольших результатов сначала в процессе обучения, а затем – в профессиональной деятельности. Для психолога крайне важно уметь общаться с людьми, понимать их, а также понимать и управлять собственными эмоциями.

Важность нашего исследования в дальнейшем поможет изучению эмоционального интеллекта.

Цель исследования - изучить психологические особенности эмоционального интеллекта у современной молодежи.

Для реализации поставленной цели мы выделили необходимые **задачи**:

1. Провести теоретические анализ эмоционального интеллекта;
2. Выделить особенности эмоциональной сферы молодежи;
3. Подобрать психодиагностический инструментарий, отвечающий нашим требованиям, собрать выборку;
4. Провести психодиагностическое обследование эмоционального интеллекта;
5. Осуществить количественный и качественный анализ данных психодиагностического обследования;
6. Сформулировать выводы и отметить особенности эмоционального интеллекта у молодежи.

Объект исследования – эмоциональный интеллект как психологический феномен.

Предмет исследования – психологические особенности эмоционального интеллекта у современной молодежи.

Гипотеза исследования. Студенты института психологии имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта в отличие от студентов института физической культуры.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, организационные, эмпирические методы, а также методы обработки данных и интерпретационные методы:

- Теоретические методы (анализ, сравнение, обобщение);
- Организационные методы (сравнительный, комплексный методы);
- Эмпирические методы (для изучения особенностей эмоционального интеллекта мы использовали методики: 1) Словарь эмоций “Ассоциативный вербальный тест”; 2) Методика “Тест лицевой экспрессии”; 3) Тест эмоционального интеллекта Люсина; 4) Торонтская Алекситимическая шкала; 5) Методика “Коммуникативные и организаторские склонности” (КОС-2));
- Методы обработки данных (количественный анализ, описательный анализ, факторный анализ);
- Интерпретационный метод.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена работами, посвященными исследованию эмоционального интеллекта как феномена современной психологии (Андреева И.Н., Белоконь О.В., Гоулман Д., Люсин Д.В., Ушаков Д.В.). Исследования, посвященные возрастным особенностям человека (Выготский Л.С., Зеер Э.Ф., Крайг Г., Кон И.С., Реан А., Сапогова Е.Е., Иванова Е.С.). Работы в области алекситимии (Семенова Н.Д.) и межличностного общения (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Спасибенко С.Г.). Также, мы использовали работы таких авторов, как Гарднер Г., Изард К.Э., Кравцов Г.Г., Леонтьев А.Н., Гиппенрейтер Ю.Б., Рейковсуй Я., Стенберг Р., Столяренко Л.Д., Тхостов А.Ш., Холмогорова А.Б., Якобсон П.М. и Яковлева Е.Л.

Эмпирическая база исследования представляет собой 86 человек: 51 женщин и 35 мужчин. Возраст – от 18 до 23 лет. На момент исследования испытуемые находились в процессе получения образования, являлись студентами физкультурного и психологического факультетов.

Структура работы. Исследование включает в себя:

- Введение;
- Теоретическую главу;
- Эмпирическую главу;
- Заключение;
- Список литературы из 42 источников, в том числе 5 – на английском языке;
- Приложения, в количестве 6 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1. Становление понятия “эмоциональный интеллект”

В конце XIX – начале XX вв. эмоциональный интеллект изучался в рамках психологии мышления. В начале XX века - в рамках психологии интеллекта. В 1920 году Э. Торндайк выразил идею о трехкомпонентной модели интеллекта. Она охватывала способности понимать и оперировать: 1) идеями (абстрактный интеллект); 2) конкретными предметами (механический интеллект); 3) людьми (социальный интеллект). Таким образом, возникло определение социального интеллекта, которое Э. Торндайк описывал как способность управлять людьми, понимать их и поступать разумно во взаимоотношениях [21].

Отечественные психологи, такие как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, описывали идею единства аффекта и интеллекта [2]. Л.С. Выготский говорил о существовании динамической смысловой системы, которая представляет собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: “Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...” [6, с. 21]. Единство аффекта и интеллекта, по мнению Л.С. Выготского, наблюдается как во взаимосвязи и взаимовлиянии данных сторон психики на каждом этапе развития, так и в том, что эта связь динамическая, причем каждому этапу в развитии мышления соответствует определенный период в развитии аффекта [6]. С.Л. Рубинштейн продолжал развивать идеи Л.С.

Выготского и отметил, что единство эмоционального и рационального уже само по себе и является мышлением [26].

Подходы к осознанию единства аффекта и интеллекта, которые обозначил Л.С. Выготский, не были должным образом разработаны. В доказательство этого, Д.Б. Эльконин писал, что разрыв между процессами умственного развития и развития личности (в том числе эмоционального) до настоящего времени оставался существенным недостатком в изучении развития ребенка [16].

Проблема компетентности в понимании и выражении эмоций, в современном обществе, стоит достаточно остро. Это связано с некой популярностью рационального отношения к жизни, образцом которого является негибкий и как будто лишенный эмоций человек [2]. А вот К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, говорил о том, что общество, которое больше заботится об образовании ума, совершает ошибку, ибо человек более человек в том, как и что он чувствует, чем думает [29].

А вот Е.Л. Яковлева писала, что понимание своей индивидуальности является пониманием собственных эмоциональных реакций и состояний, которые свидетельствуют об индивидуальных отношениях к происходящему [37].

Говоря о том, как появился термин “эмоциональный интеллект” нельзя не упомянуть работу Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо. Они говорили об эмоциях, как об упорядоченных реакциях, которые пересекают грани многих психологических подсистем, также, включая физиологическую, когнитивную, мотивационную и эмпирическую подсистемы. Это адаптивные реакции, потенциально участвующие в видоизменении персонального и социального взаимодействия в расширении опыта [42].

Д. Векслер предложил классическое представление об интеллекте. Он определял его как глобальную способность индивида к целеустремленным действиям, рациональным мыслям и результативному общению с

окружением. В последствии Дж. Мейер писал, что такое определение слишком расширенно и требует ограничения понятия [2]. Такое определение включает в себя как рациональные способности человека, так и социальные и коммуникативные навыки. К сожалению, подобная группа факторов не привлекла должного внимания, в отличии от рациональной составляющей, которая и повлияла в большей степени на развитие представлений об интеллекте как о конструкте, отвечающем за решение математических и логических задач [32].

А вот Г. Гарднер, описывая в своей работе личностные интеллекты, уже затронул понятие эмоционального интеллекта и выделял 7 вариантов интеллекта:

1. вербальный;
2. логико-математический;
3. пространственный;
4. музыкальный;
5. телесно-кинестический;
6. внутриличностный;
7. межличностный.

Последние два - внутриличностный и межличностный - как раз и составляли понятие эмоционального интеллекта. Например, внутриличностный интеллект он понимал как: “доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением” [8, с. 15]. А вот межличностный интеллект, по мнению Г. Гарднера, включает способность отслеживать чувства других и использовать полученные знания для прогнозирования их поведения. Один из элементов личностного интеллекта также связан с чувствами и очень близок к тому, что Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо подразумевали под понятием эмоционального интеллекта [38].

Г. Гарднер выделял социальный интеллект, как один из типов интеллекта. Он определял его как способность понимать людей и управлять ими. Также, в исследованиях установили, что социальный интеллект может быть отделен от общих академических способностей. Эмоциональный интеллект теперь рассматривается как подструктура социального интеллекта, включающая в себя способность наблюдать за собственными эмоциями и эмоциями других людей, различать их и использовать полученную информацию для управления мышлением и действиями[41].

Итак, мы можем сказать, что эмоциональный интеллект не несет в себе общие представления о себе и оценку других. Он заостряет внимание на познании и использовании своих эмоциональных состояний и эмоций других людей для решения проблем и регуляции поведения.

Опираясь на описанные выше подходы к пониманию эмоций и интеллекта, где эмоция понимается - как особый тип знаний, а интеллект - как совокупность взаимосвязанных друг с другом умственных способностей, мы можем определить понятие “эмоциональный интеллект” как:

- способ действовать в зависимости от своих чувств и желаний;
- эмоционально-интеллектуальная деятельность;
- способность понимать и управлять эмоциональной сферой человека на основе анализа и синтеза;
- способность отслеживать и контролировать эмоции и использовать их для улучшения качества мышления;
- взаимосвязь эмоциональных, личных и социальных способностей, которые влияют на общую способность эффективно выполнять требования и справляться с давлением окружающей среды;

В общем, мы можем отметить, что на *понимание собственных эмоций и эмоций других людей* влияет *уровень развития эмоционального интеллекта*, и чем он выше, тем лучше выражена способность к пониманию. Также,

уровень эмоционального интеллекта влияет на *способность к управлению* эмоциональной сферой, что приводит к более высокому уровню адаптивности и эффективности в общении.

Эмоциональный интеллект, в отличие от конкретного и абстрактного, которые показывают закономерности внешнего мира, выражает внутренний мир и его связь с поведением индивида и взаимодействия с реальностью. Итоговый продукт эмоционального интеллекта - это принятие решений на основе отражения эмоций и их осмысления, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. В конечном счете, в основе эмоциональной саморегуляции лежит эмоциональный интеллект.

1.2. Структура эмоционального интеллекта

Впервые проблему эмоционального интеллекта опубликовали в работах Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо. Они предложили одно из первых определений эмоционального интеллекта и показали, что его можно измерить [40]. Они характеризовали эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей, способствующих осознанию и пониманию своих эмоций и эмоций других людей.

Для создания понятия, а в дальнейшем и для первой модели эмоционального интеллекта послужила концепция Г. Гарднера. Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо ввели в психологию термин “эмоциональный интеллект”, и определяли его как: “способность отслеживать собственные и чужие эмоции и чувства, различать их и использовать эту информация для направления мышления и действий”. [21, с. 30]. Далее, авторы переработали свою теорию и предложили новое определение эмоционального интеллекта, в котором говорилось уже не только о способности отслеживать свои и чужие эмоции, но и об переработки этой информации, прослеживании связей эмоций друг с другом и использовании эмоциональной информации в

качестве основы для мышления и принятия решений. Первый вариант модели эмоционального интеллекта авторы предложили в 1990 году. Также, Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо предложили различать два подхода к классификации эмоционального интеллекта:

1. Модель способностей;
2. Смешанная модель [21].

Рассмотрим первый подход - модель способностей. Этот подход разработали П. Сэловей и Дж. Мэйер, и эмоциональный интеллект здесь представлялся как состыковка эмоций с познанием.

Авторы выделили *три механизма*, определяющих связь эмоционального интеллекта с умственными способностями:

- Связь эмоций с процессом мышления (конкретные эмоции способны благоприятно сказаться на продуктивности процесса мышления, а также направить внимание на определенные задачи);
- Способность сопереживания и откровенности соотноситься с эффективным регулированием эмоций;
- Наличие алекситимии предполагает возможное отсутствие взаимосвязи между областями мозга, обеспечивающие единство эмоций с мышлением [39].

Помимо механизмов, П. Сэловей и Дж. Мэйер выделили *четыре компонента*, составляющих структуру эмоционального интеллекта. Компоненты выстраиваются в иерархию и далее осваиваются человеком последовательно в процессе онтогенеза. Каждый компонент относится как к собственным эмоциям, так и к эмоциям другого человека.

1. *Идентификация эмоций*. Этот компонент включается в себя следующие способности: восприятие эмоций (способность обнаружить сам факт, что эмоция есть), идентификация эмоций (способность распознать конкретную эмоцию), адекватное

выражение эмоций, умение распознать подлинную эмоцию от фальшивой.

2. *Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.* В этот компонент входят такие способности, как использование эмоций для направления внимания на важные события, способность вызывать эмоции, способствующие решению задач (например, воспользоваться хорошим настроением для возникновения творческой идеи), а также способность использовать перепады настроения как средство анализа разных углов зрения на проблему.
3. *Понимание эмоций.* Включает в себя следующие способности: понимание комплексов эмоций, связей между эмоциями, понимание перехода от одной эмоции к другой, причины эмоций, а также способность использовать вербальную информацию об эмоциях.
4. *Управление эмоциями.* В этом компоненте говорится о способности контролировать эмоции, снижать интенсивность негативных эмоций, способность осознавать свои эмоции (как положительные так и отрицательные). Сюда входит и способность решать эмоционально нагруженные задачи без подавления связанных с ними негативных эмоций. Перечисленные компоненты способствуют личностному росту и повышению качества межличностных отношений.

В конце XX в. появились и другие модели, представляющие иной взгляд на эмоциональный интеллект. Их мы рассмотрим в рамках второго подхода в классификации эмоционального интеллекта - смешанная модель. Здесь эмоциональный интеллект рассматривается: “как сочетание умственных и персональных черт, присущих каждому человеку” [30, с. 87]. Наиболее известными здесь являются модели Д. Гоулмана и Р. Бар-Она.

Д. Гоулман понимал под эмоциональным интеллектом “такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться”. [30, с. 88]. Он развивал собственную модель на ранних представлениях П. Сэловея и Дж. Мэйера., но включил еще три компонента: *энтузиазм, настойчивость и социальные навыки*. Таким образом, Д. Гоулман совместил когнитивные способности, входившие в модель П. Сэловея и Дж. Мэйера, с личностными характеристиками [9].

Модель Р. Бар-Она включала в себя широкую трактовку понятия “эмоциональный интеллект” и характеризовала его как совокупность когнитивных способностей, знаний и компетенций, которые создают для человека возможность эффективной жизнедеятельности [30].

Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности (пять компонентов) эмоционального интеллекта. Каждый из них включается в себя несколько субкомпонентов:

1. Внутриличностная сфера. Понимание и управление собственными эмоциями.

- *Самоанализ.* Понимание собственных чувств и влияние своего поведения на окружающих.

- *Ассертивность.* Четкое выражение собственных чувств и мыслей, способность не зависеть от внешних оценок, проявлять твердость убеждения, принимая во внимание желания и реакции других людей.

- *Независимость.* Самостоятельное принятие решений, управление своими эмоциями, самоконтроль.

- *Самооценка.* Гармоничность и согласие с собой. Адекватное восприятие себя, самоуважение.

- *Самореализация.* Стремление к развитию, реализация собственного потенциала.

2. Сфера межличностного общения. Взаимодействия с людьми.

- *Эмпатия.* Понимание чувств других людей, способность сопереживать.
- *Социальная ответственность.* Взаимовыгодное сотрудничество, которое основывается на нравственности, совести и заботе о другом человеке.
- *Межличностное общение.* Вербальная и невербальная коммуникация, умение устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости. Ощущение комфорта в социальных контактах.

3. Способность к адаптации. Проявление гибкости, реалистичности и адекватности в любых ситуациях.

- *Решение проблем.* Выявление и формулировка проблемы, выработка плана ее решения и реализация этого действия.
- *Оценка действительности.* Адекватное соотношение своего опыта и тем, что существует.
- *Гибкость.* Согласование своих чувств, мыслей и действий с изменяющимися обстоятельствами. Адаптация к новым ситуациям.

4. Сфера управления стрессовыми ситуациями. Умение справляться со стрессом.

- *Толерантность к стрессу.* Умение противостоять стрессовым ситуациям не испытывая физического и эмоционального напряжения.
- *Контроль импульсивности.* Способность не поддаваться нахлынувшим эмоциям.

5. Сфера преобладающего настроения. Позитивное восприятие жизни в целом, жизнерадостность.

- *Удовлетворенность жизнью.* Способность быть удовлетворенным собой, а также окружающими и жизнью в целом.

- *Оптимизм.* Энтузиазм в деятельности, умение видеть положительные стороны во всем [30].

Таким образом, мы можем сказать, что первая представленная модель П. Сэловея и Дж. Мэйера включала в себя только когнитивные способности, которые связаны с переработкой эмоциональной информации. Далее, менялось понятие эмоционального интеллекта в сторону усиления личностных характеристик. Крайним выражением такой тенденции мы можем считать модель Р. Бар-Она, который не относил эмоциональный интеллект к когнитивным способностям.

В отечественной психологии основные идеи, которые способствовали становлению понятия “эмоциональный интеллект”, рассматривали такие ученые, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев. Л.С. Выготский говорил о существовании динамической смысловой системы, которая представляет собой *единство аффективных и интеллектуальных процессов*: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии», – писал он. «Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...» [6, с.70-78]. Л.С. Выготский считал, что единство аффекта и интеллекта прослеживается во взаимосвязи этих сторон психики на всех ступенях развития, а также в том, что эта связь является динамической. Также, он уточнил, что всякой ступени в развитии мышления соответствует определенная ступень в развитии аффекта. После, С.Л. Рубинштейн развивал идеи Л.С. Выготского и выделял мышление, как единство эмоционального и рационального [26].

Однако, описанные идеи Л.С. Выготского на современном этапе развития психологии не получили должного развития [31]. Об этом свидетельствуют слова Д.Б. Эльконина о том, что до настоящего времени значительным недостатком на рассмотрении психического развития ребенка остается разрыв между процессами умственного развития и развития

личности (в том числе и эмоционального) [4]. А также, мнение Е.Л. Яковлевой, которая утверждала, что осознание собственной индивидуальности есть не что иное как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему [37].

Современные исследования эмоционального интеллекта представлены работами И.Н. Андреевой, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина, С.П. Деревянко, В.В. Овсянниковой, О.В. Белоконь и многих других [23].

И.Н. Андреева говорит, что индивидуальные проявления самоактуализации взаимосвязаны с уровнем развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Также, она отмечает, что возможность устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с окружающими людьми обусловлена высокоразвитым эмоциональным интеллектом, который в свою очередь способствует естественному эмоциональному проявлению позитивному самоотношению [1].

Д.В. Ушаков указывает, что нужно использовать тесты, оценивающие переработку эмоциональной информации в реальном времени, в процессе проведения исследования эмоционального интеллекта. Он аргументировал это тем, что используемые опросники лишь затуманивают измеряемые конструкты [33].

А.Б. Холмогорова говорит о том, что переживание эмоций и их определение (называние) относятся к разным феноменам, которые могут быть эмпирически разведены. Это имеет важное значение для эмоционального опыта человека и для его поведения. Определение эмоции (или ее название) - это результат конструктивных процессов, которые изменяют перцептивные переживания во внутренний опыт, при этом модифицируя их. Зная это, можно выделить три основные функции определения (называния) эмоций: 1) закрепление опыта, 2) межличностная коммуникация, 3) эмоциональная экспрессия [35].

От умения ясно говорить о своих эмоциях частично зависит способность выражать эмоции вербально. В такой связи распознавание эмоций может быть сложной задачей для людей с выраженной алекситимией. Сам термин «алекситимия» или «чувство без слов» ввел американский психиатр Р.Е. Сифнеос. Также было предложено несколько объяснений алекситимии. Одно из них говорит о возможности блокировки импульсов между левым и правым полушарием в мозолистом теле или нарушении связей между функционированием лимбической системы и высшей кортикальной активностью [41]. Важными характеристиками алекситимии являются: сложности в распознавании и описании собственных чувств, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, а также неразвитое воображение, ригидность и конкретность [28].

Я. Рейковский говорит о том, что могут быть трудности в понимании индивидуальных эмоций окружающих людей. Он называет несколько причин:

- чрезмерная сосредоточенность на собственной личности, которая приводит к неспособности наблюдать и адекватно оценивать эмоциональное состояние окружающих;
- чувство собственного превосходства;
- чувство тревоги, которое может быть связано с собственными эмоциями или эмоциями других людей;
- некая выгода от непонимания чужих эмоций.
- страх выдать собственные эмоции, связанный с возможной потерей самоконтроля;
- боязнь быть отвергнутым или осужденным;
- присвоенные ранее нормы поведения в семье и близком окружении [25].

Зарубежные и отечественные психологи часто рассматривали эмоциональный интеллект как компонент, влияющий на лидерские качества. Так, например, работы О.В. Белоконь указывают на взаимосвязь

эмоционального интеллекта и делового стиля лидерства. Лидеры с высоким показателем эмоционального интеллекта способны мотивировать сотрудников на решение плановых задач, а также поддерживать благоприятный и позитивный климат в коллективе [3].

А теперь рассмотрим отечественную модель эмоционального интеллекта предложенную Д.В. Люсиным. Он определял эмоциональный интеллект как: *“способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими”* [21, с. 33].

Д.В. Люсин выделял два вида эмоционального интеллекта: внутриличностный (понимание и управление собственными эмоциями) и межличностный (понимание и управление чужими эмоциями). Они предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но при этом должны быть взаимосвязаны.

Способность к пониманию эмоций характеризуется тем, что человек:

- способен установить сам факт наличия эмоции у себя или другого человека, распознает ее;
- идентифицирует эмоцию, может установить какую конкретную эмоцию испытывает он сам или другой человек, способен вербализовать ее;
- понимает причины, которые вызвали данную эмоцию, и следствия, к которым она может привести.

Способность к управлению эмоциями характеризуется тем, что человек:

- способен контролировать интенсивность эмоций, приглушить чрезмерно сильные эмоции;
- способен контролировать внешнее проявление эмоций;
- способен произвольно вызвать определенную эмоцию при необходимости [22].

Д.В. Люсин говорит и о двойственной природе эмоционального интеллекта: с одной стороны он связан с когнитивными способностями, с другой - с личностными характеристиками. Другими словами, автор считал,

что способность к пониманию и управлению эмоциями тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу. Сюда входит и интерес к внутреннему миру людей (и к собственному), и склонность к анализу поведения, и ценности, которые мы приписываем эмоциональным переживаниям. Следовательно, мы можем отметить, что эмоциональный интеллект - это психическое свойство, которое формируется в ходе онтогенеза человека под влиянием факторов, обуславливающих уровень и специфические индивидуальные особенности [18].

Можно выделить группы таких факторов:

- когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);
- представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации);
- особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.д.).

Модель, предложенная Д.В. Люсиным, отличается от смешанных отсутствием личностных характеристик в конструкте, которые выступают корреляторами способности к пониманию и управлению эмоциями. Вводятся только такие личностные характеристики, которые оказывают влияние на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта. Также, нельзя отождествлять работу Д.В. Люсина с трактовкой эмоционального интеллекта как личностной черты. Для измерения внутриличностного эмоционального интеллекта скорее подходят опросники, т.к. индивидуальный опыт человека нельзя оценить с помощью задач, имеющих верные и неверные ответы. А вот для измерения межличностного эмоционального интеллекта использование задач более уместно, хотя и могут возникнуть затруднения при определении верных и неверных ответов на конкретные вопросы [23].

Ознакомившись с трудами таких авторов, как Э. Торндайк, Д. Векслер, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Р. Бар-Она, Л.С. Выготский, Д.В. Люсин и другие,

мы выявили составляющие эмоционального интеллекта, которые менялись в зависимости от работ исследователей. Дж. Мейер и П. Сэловей выделили 2 подхода к классификации эмоционального интеллекта: модель способностей и смешанную модель. В модели способностей эмоциональный интеллект больше рассматривался как способность, уровень которой повысить практически невозможно (модель Дж. Мейера и П. Сэловей), а вот, например, Д. Гоулман считал, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Модель Д. Гоулмана, как и модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, относится к категории смешанной модели.

Также, говорили о связи эмоционального интеллекта с такими способностями, как вербализация и осознание собственных эмоций, проявление лидерских качеств, развитие эмпатии.

Д.В. Люсин расширил понятия о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, и говорил о двойственной природе эмоционального интеллекта. Он утверждал, что способность к пониманию и управлению эмоциями тесно связана с общей направленностью личности.

Таким образом, рассмотрев структуру эмоционального интеллекта и несколько его моделей, мы можем дать характеристику эмоциональной сферы в юношеском возрасте.

1.3. Характеристика эмоциональной сферы молодежи

За последние несколько лет условия для межличностного общения претерпевают большие перемены. С появлением и распространением смартфонов, планшетов и других гаджетов, молодежь все чаще общается посредством социальных сетей, не видя лица собеседника и не слыша его интонации. Теряется контакт «лицом к лицу».

Мы видим, как изменяется способ межличностного общения, эмоциональная составляющая молодежи. Общение становится все более

опосредовано знаками и символами. Каналом передачи в данном случае выступают технические устройства. Это искажает содержание речи, а также глубину переживаний, которые мы стараемся передать при диалоге. В итоге – мы получаем новый вид эмоциональной сферы молодежи.

В нашем исследовании принимали участие респонденты от 17 до 23 лет. В периодизации Э. Эриксона - это периоды юности (от 14 до 19 лет) и ранней взрослости (от 20 до 25 лет), у Л.С. Выготского - период юности. Сейчас мы опишем чем характеризуются молодые люди и девушки данного возраста и как происходит развитие эмоционального интеллекта в этот период. В нашей работе мы больше придерживались периодизации Л.С. Выготского.

По мнению Э. Эриксона, стадия юности длится от 14 до 18-20 лет. В этот период происходит формирование *идентичности* человека. Взрослеющий ребенок примеряет на себя все новые роли, меняются социальные группы и представление о себе. Перед юношами и девушками в этом возрасте стоит задача самоопределения и выбора жизненного пути. В возрасте от 20 до 25 лет идет период ранней взрослости. Здесь актуальной становится проблема *близости* (интимности) или *одиночества*. Имеется ввиду не только сексуальная близость, но и социальная. На сколько человек способен вступать во взаимодействие с окружающими, способен ли доверять и быть открытым в ответ. После того, как собственная идентичность уже сформировалась, человек готов принимать идентичность другого, вступать с ним во взаимоотношения. Близкие отношения с партнером или другом требуют искренности, самопожертвования и нравственности. Стремление к таким отношениями не должно пугать потерей своего “Я” [10].

После 20-ти лет для человека актуальным становится создание семьи. Здесь Э. Эриксон говорит о том, что супруги проявляют свою любовь в заботе о близких, взаимном уважении и ответственности за партнера. В случае неспособности любить и поддерживать близкие доверительные

отношения, выборе поверхностных контактов - происходит изоляция, человек чувствует себя одиноким [10].

Гормональные и физиологические процессы в юношеском возрасте влекут за собой несколько особенностей эмоциональной сферы, говорит Е.Е. Сапогова. Она отмечает повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность у юношей и девушек, что проявляется в неуравновешенном поведении, излишней раздражительности, резкой смене настроения, от хорошего до плохого и другими подобными реакциями. Физиологи связывают такое поведение молодежи со снижением всех видов условного торможения [27].

Также, Е.Е. Сапогова говорит о важности самопринятия для молодого человека, как важнейшего фактора самореализации. В этот период человек может реально взглянуть на все свои плюсы и минусы, принять особенности характера, внешности, умственные способности, а также способен использовать данную информацию [27].

Больше всего эмоциональных реакций от юношей проявляется в отношении друзей, родных и близких, сверстников, меньше - в отношении к посторонним взрослым и учителям. Также, довольно остро акцентируются некоторые свойства характера. Это может быть и повышенная активность, возбудимость, излишняя подозрительность и педантичность и так далее [27].

В книге под редакцией А.А. Реана «Психология человека от рождения до смерти», А.Г. Маклаков выделяет юношеский возраст от 16 до 19 лет, период ранней взрослости – от 20 до 40 лет [24].

В.А. Прокофьева говорит, что в юношеском возрасте самопознание существует уже на спокойном эмоциональном фоне, без напряжения, в отличие от подросткового возраста. Юноши и девушки уже более открыты для разнообразных переживаний, ими движет интерес к миру, появление новых видов деятельности, просыпается интерес к чувствам другого человека – особенно сверстников [24].

Также, П.М. Якобсон отмечает, что в этом возрасте, молодой человек уже может не только скрывать свои истинные чувства, как подросток, но и маскировать их, т.е. все более совершенствуется владение и выражение своих чувств, эмоций и настроения. Например, при встрече с девушкой к которой юноша испытывает романтические чувства он может маскировать свое волнение ироничным смехом, застенчивость - излишней самоуверенностью, а грусть - напускной веселостью. П.М. Якобсон также отмечает, что именно в юношеском возрасте закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые становятся фундаментальными проявлениями эмоциональности в зрелые годы [36].

Можно сделать вывод, что в юношеском возрасте эмоциональное развитие играет одно из ведущих значений, поскольку в этот период закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые в дальнейшем могут стать фундаментом его эмоциональности в зрелые годы [36].

Также, П.М. Якобсон говорит о том, что в эти годы переживаются не только предметные чувства, но и формируются чувства обобщенности (чувство прекрасного, трагического, чувство юмора и т.д.). Эти чувства выражают уже устойчивое сформировавшееся мировоззрение и особенности личности. Их автор называет мировоззренческими чувствами [36].

А.Н. Леонтьев говорит, что у молодых людей формируются устойчивые эмоциональные отношения, некие “эмоциональные константы”, которые возникают и развиваются в связи с предметными чувствами [19].

И.С. Кон пишет о том, что в ранней юности часто наблюдается идеализация друзей и самой дружбы. Молодые люди нуждаются в крепких эмоциональных привязанностях и поэтому могут не замечать реальных свойств личности близкого. В юношеском возрасте есть потребность в самораскрытии, что временами перевешивает интерес к внутреннему миру другого человека. Такое поведение побуждает юношей и девушек не столько искать себе друга, сколько придумывать его [14].

Также, И.С. Кон говорит об особенностях проявления любви в юношеском возрасте. По его мнению, мечты о любви выражают потребность в установлении эмоционального контакта, понимания и душевной близости. Может случиться и так, что потребность в самораскрытии и интимной близости могут быть направлены на разных людей. Другими словами, юноша может любить одну девушку, а испытывать влечение к другой [14].

В другой ситуации, когда у юноши или девушки появляется любимый партнер, потребность в дружеском общении может снижаться, так как любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба. Романтические отношения как бы включают функции дружбы в себя, пишет И.С. Кон [14].

Про период ранней взрослости пишет Г. Крайг. Он отмечает, что главными проблемами этого возраста являются достижение идентичности и близости. Близость проявляется в установлении тесного контакта с другим человеком, который будет приносить взаимное удовлетворение, представлять собой единение двух идентичностей, но без потери индивидуальных способностей каждого. Изоляция же может наступить тогда, когда не удалось достичь взаимности, либо когда идентичность одного была настолько слаба, что была вероятность потерять себя при единении с другим [17].

К.Э. Изард пишет о том, что любовь выступает как паттерн эмоций и когнитивных процессов в период ранней взрослости. Вся сложность и загадка этого явления складывается из-за чувственного и мыслительного компонента, а также, к основным эмоциональным переживаниям может относиться еще и сексуальное влечение. Любовь включает в себя не только эмоциональную связь между людьми, но еще и социальные отношения и прочную привязанность [13].

Теперь рассмотрим период юности у Л.С. Выготского. Ведущей деятельностью в это время становится необходимость научиться объяснять, а также регулировать свои действия. В новообразования будут входить следующие моменты: развивается абстрактно-логическое мышление;

происходит открытие своего внутреннего мира, что влечет за собой появление тревожности и драматические переживания; происходит расширение временной перспективы, т.е. человек уже рассматривает временные отрезки как вглубь, беря во внимание прошлое и будущее, так и вширь, включая собственные и социальные перспективы [5].

Юношам больше свойственно абстрактное мышление, девушкам - конкретное. Развиваются творческие способности, поэтому в этот период молодые люди не просто усваивают информацию, а пропускают ее через себя и создают что-то новое. Происходит профессиональное и личностное самоопределение, а важнейшим психологическим процессом в этом возрасте является становление самосознания и устойчивого образа "Я" [5].

Также, в 17 лет, по мнению Л.С. Выготского, происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения. Наблюдается более философское отношение к жизни, человек подвержен сомнениям и раздумьям, которые мешают его активной деятельности [5].

Можно отметить, что при переходе от подросткового возраста к юношескому, человеческое самопознание утрачивает эмоциональную напряженность и дальше проходит на более спокойном эмоциональном фоне. Происходят изменения в гормональных и физиологических процессах, которые влекут изменение эмоциональной сферы.

Период юности можно отметить как возраст некой эмоциональной сенситивности. В это время для индивида характерно испытывать переживания по отношению к конкретным людям или событиям, а также происходит формирование обобщенных чувств, таких как чувство прекрасного, трагического, чувство юмора и другие. Эти изменения говорят уже о наличии более или менее устойчивого мировоззрения личности.

Период юности можно назвать временем, когда у молодых людей формируется эмоциональная направленность, основа эмоциональной культуры.

Молодые люди узнают себя, свои преимущества и недостатки и учатся этим пользоваться. Закладывается фундамент эмоциональности, происходит выбор партнера и появление своей идентичности в процессе слияния с другим человеком. На этом этапе для молодого человека крайне важно сохранить свою индивидуальность.

Этот период очень важен для молодежи, так как они переходят от подростковой жизни во взрослую и самостоятельную.

Выводы по главе 1

Мы можем выделить на современном этапе некоторые зарубежные модели эмоционального интеллекта. Модель Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо относится к модели способностей, а остальные - к смешанным моделям. Здесь будет и модель Р. Бар-Она, и Д. Гоулмана и другие. В модели Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо для измерения эмоционального интеллекта использовались объективные тесты, в других моделях – опросники, основанные на самоотчете.

Мы можем сказать, что эмоциональный интеллект не несет в себе общее представление о самой личности, а использует эмоциональное состояние человека и эмоции других людей для регуляции поведения.

Опираясь на рассмотренные подходы, мы можем определить эмоциональный интеллект как: способность понимать собственные чувства, управлять ими; способность отслеживать чувства другого человека; взаимосвязь эмоциональных, личных и социальных способностей, которые влияют на общую способность эффективно выполнять требования и справляться с давлением окружающих; способность выполнять эмоционально-интеллектуальную деятельность.

Мы можем отметить, что чем выше будет уровень эмоционального интеллекта, тем лучше будет проявляться способность понимания

собственных эмоций и эмоций других людей, а также, тем выше будет способность управлять эмоциями.

Итоговым продуктом деятельности эмоционального интеллекта будет принятие решений на основе отражения эмоций и их осмысления, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл.

Мы рассмотрели структуру эмоционального интеллекта и проанализировали историю развития понимания данного понятия. Ознакомились с трудами зарубежных и отечественных ученых, таких как Э. Торндайк, Д. Векслер, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Р. Бар-Она, Л.С. Выготский, Д.В. Люсин и другие. Отметим связь эмоционального интеллекта с другими способностями, например вербализация и осознание собственных эмоций, проявление лидерских качеств, развитие эмпатии.

Из современных моделей эмоционального интеллекта мы подробнее остановились на модели Д.В. Люсина. Его модель довольно близка к моделям способностей, но автор допускает в нее введение личностных характеристик, которые заметно влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта. Также, Д.В. Люсин говорил о том, что способность к пониманию и управлению эмоциями тесно связана с общей направленностью личности.

Мы рассмотрели, чем характеризуется эмоциональная сфера молодежи. Отметим для себя периодизации Э. Эриксона, Л.С. Выготского, П.М. Якобсона, и других.

Можем отметить, что переход от подросткового возраста к юношескому сопровождается эмоциональной напряженностью и далее переходит на более спокойный фон. Период юности выделяется как возраст некой эмоциональной сенситивности. В этом возрасте молодым людям характерно испытывать переживания по отношению к конкретным людям или событиям, происходит формирование обобщенных чувств, например чувства прекрасного, трагического и другие. Такие изменения уже

свидетельствуют о наличии какого-либо устойчивого мировоззрения личности.

В целом, период юности можно назвать временем, когда у молодых людей формируется эмоциональная направленность, основа эмоциональной культуры.

Молодые люди лучше узнают себя, учатся проявлять свои сильные и слабые стороны. Закладывается фундамент эмоциональности, который будет проявляться и в зрелом возрасте.

Подводя итог теоретического обзора мы можем сказать, это очень важный период для молодежи, в частности, для развития именно эмоциональной сферы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

2.1 Организация исследования и его этапы

Нами было проведено исследование, с целью выявить психологические особенности эмоционального интеллекта у молодежи. Оно проходило в следующей последовательности.

На *первом этапе* мы обозначили основные критерии, по которым будет отобрана выборка, которая в дальнейшем разделится на две группы для сравнения уровня эмоционального интеллекта. Выделенные критерии: возраст (от 18 до 24 лет), род занятий – студент ИФк и студент ИПс.

Также, на первом этапе мы подбирали диагностический инструментарий, по результатам которого описывали особенности эмоционального интеллекта у студентов.

На *втором этапе* нашего исследования мы провели, непосредственно, диагностику наших респондентов, используя выбранные методики.

На *третьем этапе* мы анализировали полученные данные, использовали методы сравнительного анализа, факторного анализа и интерпретационный метод.

На *пятом, заключительном, этапе*, мы сформулировали и выделили полученные выводы по теоретической и эмпирической частям исследования. Подвели итог нашего исследования.

Характеристика выборки

В нашем исследовании приняли участие 86 человек. 50% - студенты ИФк (43 человека), 50% - студенты ИПс (43 человека). Из них 59% - испытуемые женского пола (51 человек) и 41% – мужского (35 человек). Экспериментальная смертность (испорченные тесты) составила 3%.

Возрастной период – от 18 до 23 лет. По периодизации Л.С. Выготского это является юношеским возрастом. На момент исследования испытуемые находились в процессе получения образования, являлись студентами государственных вузов УрГПУ и УралГУФК с 1-го по 4-е курсы. Испытуемые принадлежат разными национальными группами, но родились и проживают на территории Российской Федерации.

Исследование проходили в форме опроса, который испытуемые проходили в интернете или лично, по заранее подготовленным нами материалам. Материал представлял собой открытые вопросы, с неограниченным объемом ответа исследуемого, а также стандартизированные методики с формализованными ответами. Каждая методика оценивалась в баллах, которые затем суммировались.

Исследование проходили юноши и девушки в период с ноября 2016 года по апрель 2017 года.

2.2. Описание методик психодиагностики эмоционального интеллекта

Проанализировав ряд тестов, мы выбрали наиболее надежные и информативные методики, которые отвечают запросам нашего исследования.

Словарь эмоций «Ассоциативный вербальный тест»

Авторская методика Ивановой Е.С. для определения способности вербализовать эмоциональный опыт. Направлена на снятие слоя лексики, связанной с компетенцией в эмоциональной сфере.

Инструкция: Напишите все названия эмоций и чувств, которые вы знаете. Время – 5 минут.

Оценка производится по следующим критериям:

- До 10 баллов – низкий уровень развития словаря эмоций;
- 11-17 баллов – средний уровень развития словаря эмоций;
- 18-24 баллов – высокий уровень развития словаря эмоций;
- Более 25 баллов – очень высокий уровень развития словаря эмоций.

Методика «Тест лицевой экспрессии»

Авторская методика Ивановой Е.С. для оценки навыков восприятия мимических кодов эмоций. Стандартизированная методика, изучающая точность восприятия лицевой экспрессии наиболее частотных эмоций.

Методика представляет собой 14 фотографий с изображением эмоций девушки. Инструкция: Посмотрите внимательно на фотографии и напишите, что чувствует девушка.

Оценка производится по следующим критериям:

- 1-5 баллов – низкая точность восприятия лицевой экспрессии;
- 6-9 баллов – средняя точность восприятия лицевой экспрессии;
- Более 10 баллов – высокая точность восприятия лицевой экспрессии.

Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

Опросник эмоционального интеллекта Люсина – психодиагностическая методика, основанная на самоотчете. Опросник включает в себя 50 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-бальную шкалу (совсем не согласен; скорее не согласен; скорее согласен; полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

- Шкала МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект);
- Шкала ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект);
- Шкала ПЭ (понимание эмоций);
- Шкала УЭ (управление эмоциями);
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций);
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями);
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций);
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями);
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии).

Торонтская Алекситимическая шкала

Шкала представляет собой инструмент для измерения и оценки алекситимии.

Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS) создана G. J. Taylor и соавт. (1985 г.). Алекситимия - психологическая характеристика личности, заключающаяся в снижении или отсутствии способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений. Иногда в это понятие также включают низкую эмоциональную чувствительность в отношении других людей, низкую эмоциональную вовлечённость в обыденной жизни и т.д. Таким образом, понятие алекситимии сближается с понятийным пространством эмоционального интеллекта.

По мнению автора, алекситимия определяется следующими когнитивно-аффективными психологическими особенностями:

1. Трудность в определении (идентификации) и описании собственных чувств;
2. Трудность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
3. Снижение способности к символизации (бедность фантазии и других проявлений воображения);
4. Фокусирование в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

На русском языке TAS-26 была адаптирована в НИИ им. Бехтерева. TAS-26 состоит из 26 вопросов, из которых ряд интерпретируется в прямых значениях, а ряд – в противоположных, что позволяет снизить установочность ответов испытуемого. В оригинальном варианте не имеет внутренних субшкал, весь результат выражается одним значением. Нормальным уровнем считается не более 62 баллов. Значения в 74 и более балла соответствуют явной алекситимии, остальные значения – промежуточными степенями.

Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-2)

Разработана В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным. Методика применяется для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умения быстро и четко устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление к расширению сферы контактов, участия в общественных и групповых мероприятиях, умения влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т.д.).

Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых респондент должен ответить «да» или «нет». Отдельно можно определить уровень развития коммуникативных (нечетные вопросы) и организаторских (четные вопросы) склонностей.

2.3. Описание и анализ результатов исследования

Результаты описательной статистики



Рисунок 1 Характеристика выборки по половому признаку

В ходе эмпирического исследования мы получили следующие данные (см. таблицу 1).

Таблица 1

Результаты описательной статистики методик Эмин,
Торонтскаялекситимическая шкала, Кос-2, Словарь эмоций и тест

Опознание

СТУДЕНТЫ ИФК									
		МИН	МАКС	СРЕДНЕЕ	МОДА	ЭКСПЕДИЕНТ	КОЭФИЦИЕНТ АСИММЕТРИИ	ДИСПЕРСИЯ	СТАНДАРТ. ОТКЛОН
ЭМИН	МП	16	36	26,47	3	-0,75	-0,2	32,49	5,7
	МУ	13	33	24,81	3	-0,67	-0,7	31,92	5,65
	ВП	6	32	20,37	3	-0,89	-0,52	59,43	7,709
	ВУ	5	24	15,3	3	-1,02	-0,37	29,55	5,436
	ВЭ	5	25	16,07	3	-0,7	-0,1	29,11	5,396
	МЭИ	32	66	51,28	3	-0,99	-0,28	89,21	9,445
	ВЭИ	25	72	51,81	3	-0,84	-0,37	188,9	13,74
АЛЕКСИТИМИЯ		43	80	56,91	3	-0,97	0,116	93,51	9,67
КОС -2	КОММУНИК-Е	4	19	12,02	3	-1,28	0,142	22,12	4,703
	ОРГАНИЗ-Е	8	19	13,74	3	-0,86	-0,42	8,719	2,953
СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ		6	24	12,37	3	-0,47	0,322	18,76	4,332
ТЕСТ ОПОЗНАНИЕ		2	7	4,779	3	-1,21	-0,03	2,182	1,477
СТУДЕНТЫ ИПС									
ЭМИН	МП	24	38	30,02	31	-0,08	0,079	10,21	3,196
	МУ	15	32	25,93	27	1,694	-1,06	14,02	3,744
	ВП	16	30	25,4	27	0,869	-1,07	10,05	3,171
	ВУ	10	21	17,33	17	0,791	-0,68	6,13	2,476
	ВЭ	12	25	19,6	20	-0,28	-0,49	10,01	3,163
	МЭИ	42	67	55,95	57	0,113	-0,36	33,52	5,79
	ВЭИ	47	74	62,33	65	-0,27	-0,42	40,94	6,398
АЛЕКСИТИМИЯ		38	82	60,3	65	0,303	-0,04	80,98	8,999
КОС -2	КОММУНИК-Е	1	20	9,651	6	-1,1	0,285	27,71	5,264
	ОРГАНИЗ-Е	2	18	12,44	14	0,454	-0,73	14,06	3,75
СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ		5	39	14,81	12	2,967	1,268	43,77	6,616
ТЕСТ ОПОЗНАНИЕ		1	9	5,826	4,5	0,45	-0,38	2,915	1,707

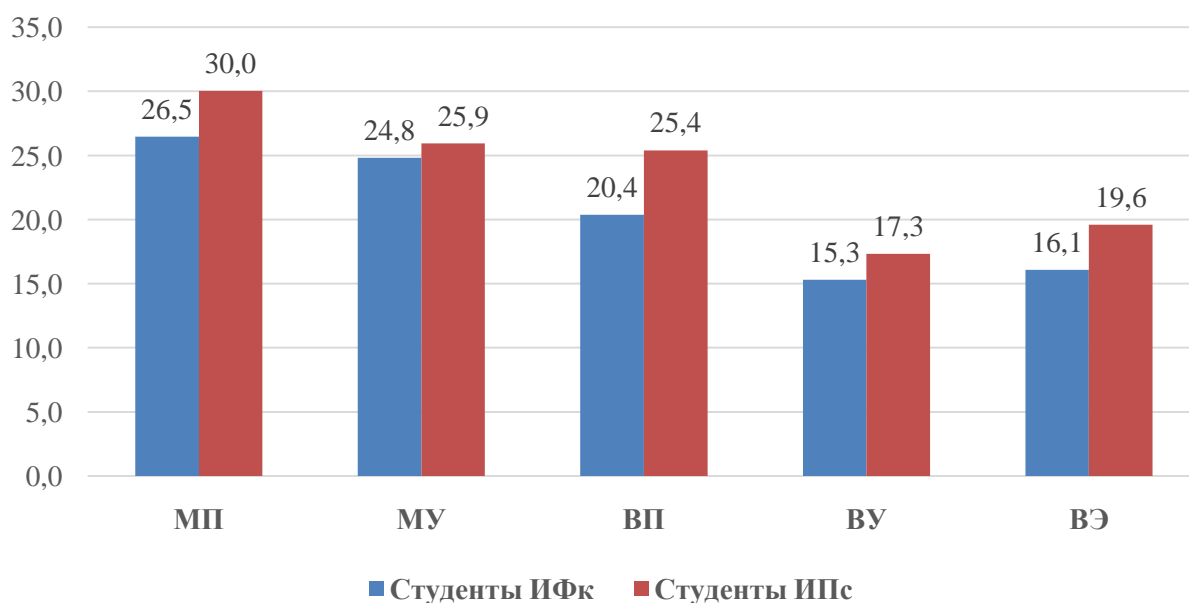


Рисунок 2 Средние значения субшкал методики Эмин у респондентов

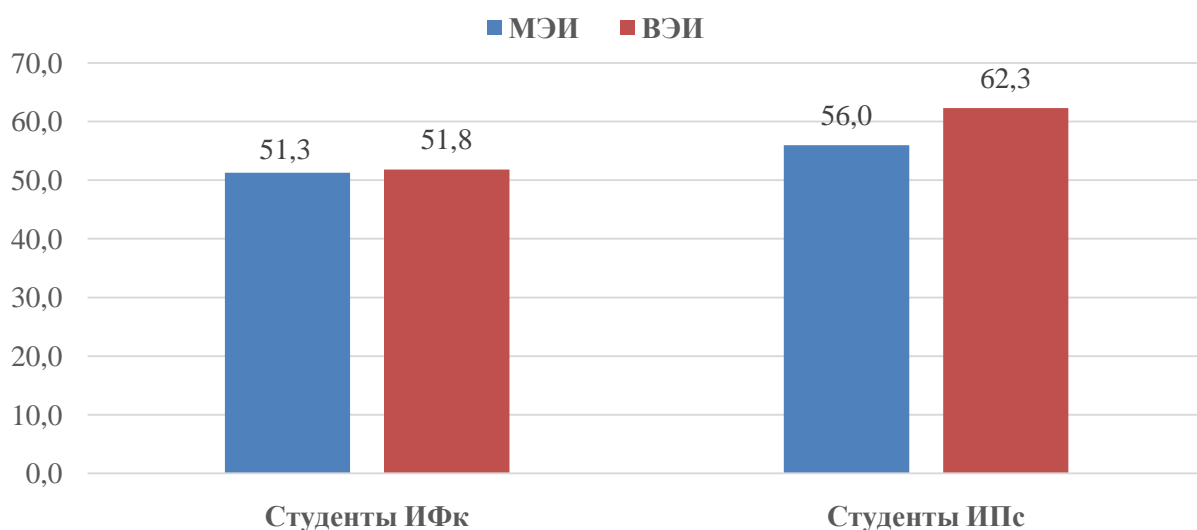


Рисунок 3 Средние значения шкал методики Эмин у респондентов

Из таблицы 1 и рисунков 2 и 3 мы видим, что значимых различий в средних значениях у студентов-психологов и студентов-физкультурников нет. Заметнее всего отличаются шкалы ВП, ВЭ и МП. Более высокие показатели у студентов ИПс по этим шкалам говорят о способности к осознанию своих эмоций и лучшему распознаванию их. Более развит контроль внешних проявлений собственных эмоций, а также способность понимания эмоционального состояния другого человека. Из рисунка 3 мы

наблюдаем, что у студентов-психологов немного выше уровень внутриличностного эмоционального интеллекта. Возможно, это связано со склонностью психологов больше анализировать свое эмоциональное состояние и отслеживать изменения. Они более вдумчивы и внимательны к эмоциональным переменам, как внутренним, так и к переменам окружающих людей. Это связано со спецификой будущей профессии.

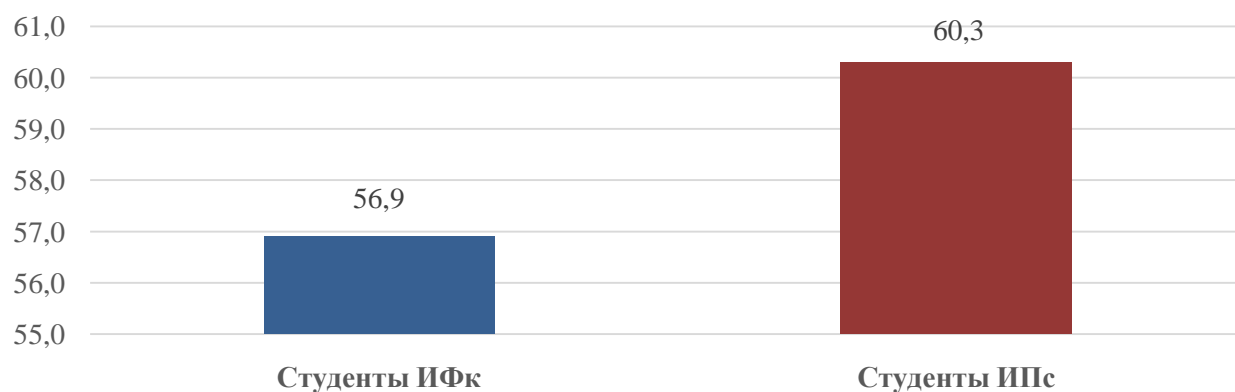


Рисунок 4 Средние значения алекситимии методики Торонтская
Алекситимическая шкала у респондентов

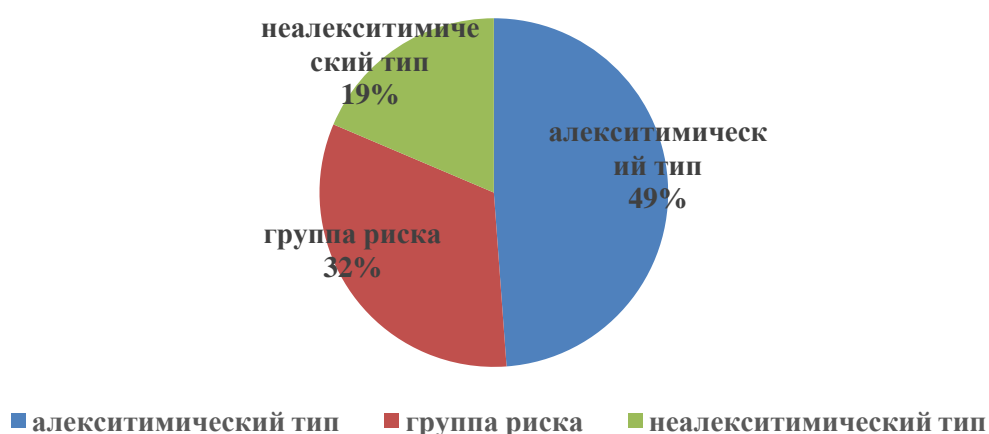


Рисунок 5 Показатели алекситимии у студентов ИФк, в %

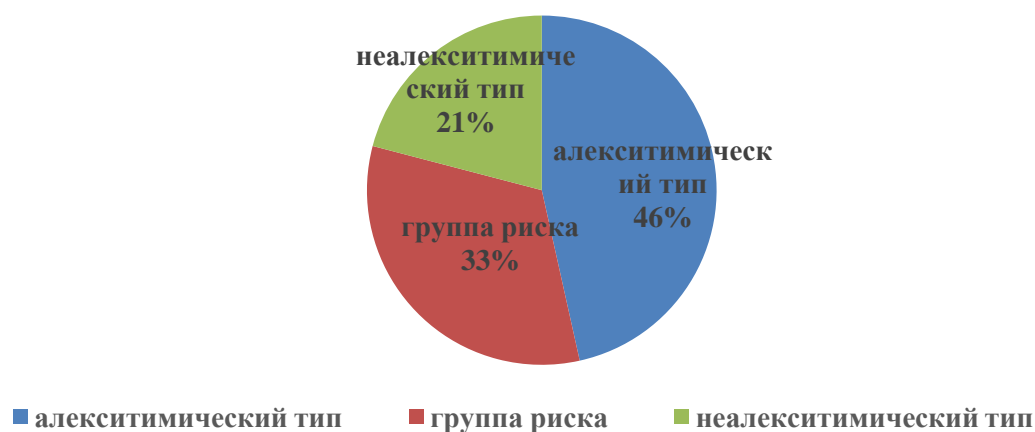


Рисунок 6 Показатели алекситимии у студентов ИПс, в %

Анализируя рисунки 4, 5 и 6 мы можем заметить, что средние показатели выраженности алекситимии у студентов ИПс выше чем у студентов ИФк. Мы предполагаем, что это особенности нашей выборки. Студенты ИФк выражают эмоции и чувства более непосредственно, а студенты ИПс имеют вторичную алекситимию, связанную с попыткой через психологические категории передать живые эмоции и чувства.

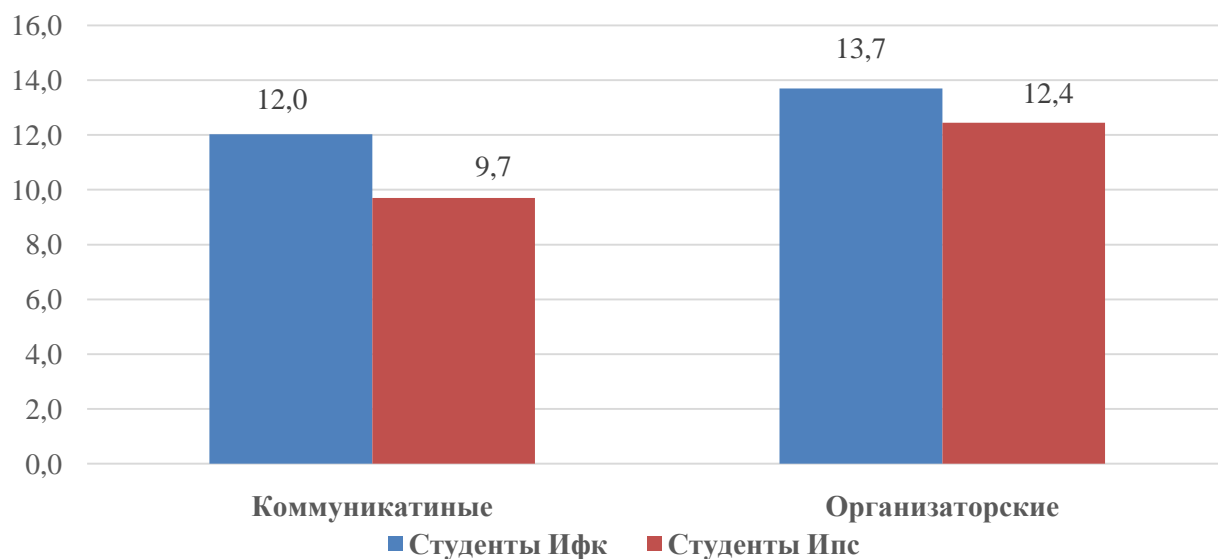


Рисунок 7 Средние значения методики Кос-2 у респондентов

Из таблицы 1 и рисунка 7 можно заключить, что коммуникативные и организаторские навыки у студентов ИФк развиты лучше. Мы можем предположить, что это связано с тем, что студенты ИФк активно занимаются педагогической деятельностью, тренируют команды и спортивные

коллективы. Им приходится общаться сразу с большим количеством людей, в том числе следовать определенным правилам и выполнять нормативы. В такой среде развиваются навыки общения, индивид получает большой опыт нахождения в разных группах. Другими словами, в такой среде студенты ИФк отрабатывают свои коммуникативные и организаторские навыки. В отличие от студентов-психологов, которые не имеют подобного опыта.

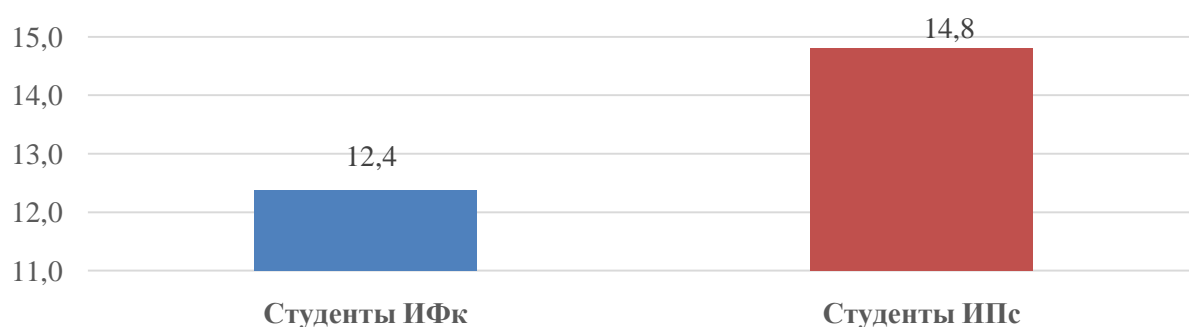


Рисунок 8 Средние значения словаря эмоций у респондентов

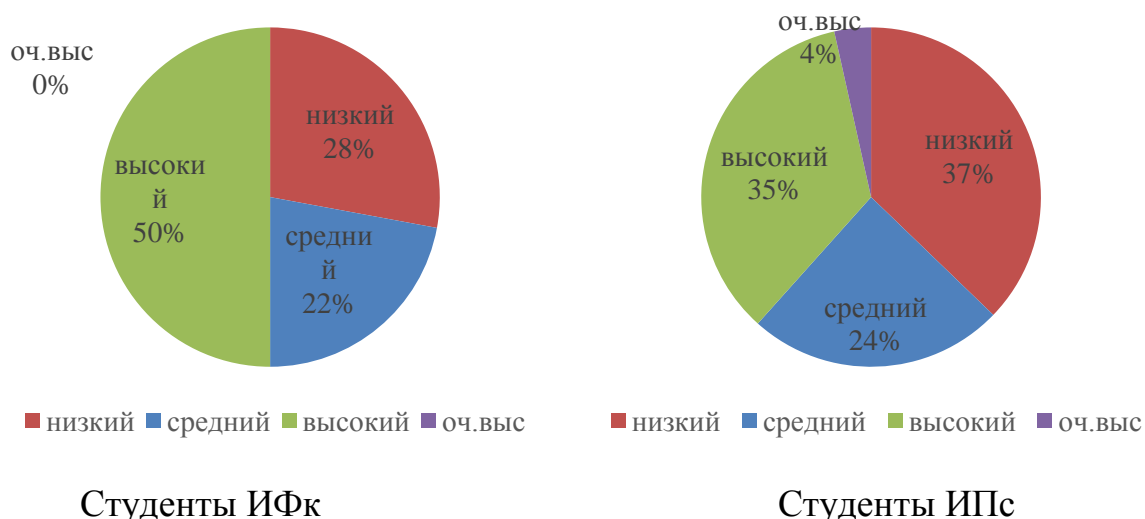


Рисунок 9 Показатели владения словарем эмоций у респондентов

Из рисунка 8 мы видим, что в среднем уровень владения словарем эмоций выше у студентов-психологов. Из рисунка 9 видно, что большинство студентов ИФк (50%) владеют словарем эмоций на высоком уровне. Когда как студентов ИПс – лишь 35%, но еще 4% владеют словарем на очень высоком уровне. Мы можем сделать вывод, что в среднем и студенты ИФк, и студенты ИПс владеют запасом эмоций от 11 до 24 эмотивов-номинативов. Но так как высокие показатели больше встречаются у студентов ИФк, то это может говорить о том, что запас слов от 17 до 24 у них встречается чаще, чем

у студентов ИПс. Такой результат может объясняться тем, что многие студенты ИФк поступили в вуз преимущественно по окончании колледжа, имея опыты участия в соревнованиях, тренировки навыков саморегуляции и прослушав курс лекций психологии в колледже.

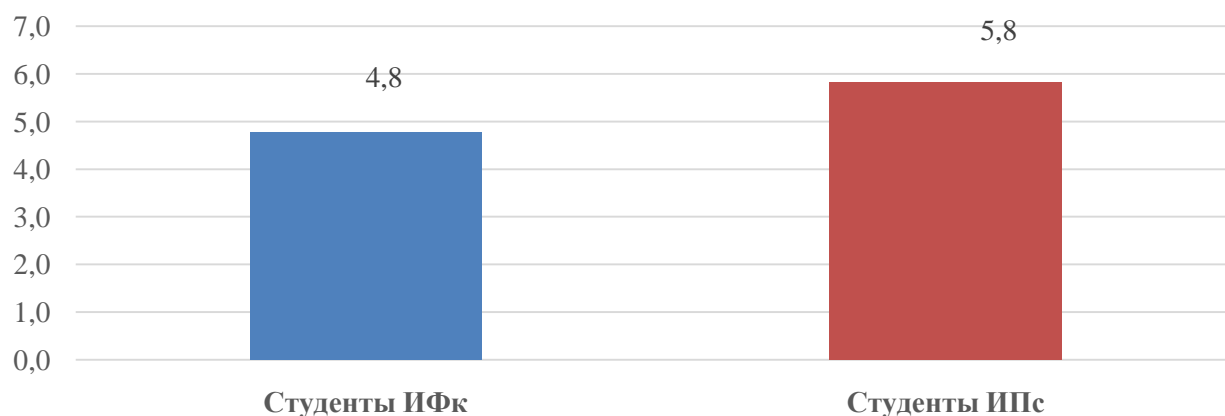


Рисунок 10 Средние значения методики «Тест Оpozнание» у респондентов

На рисунке 10 мы видим незначительную разницу в среднем значении методики «Тест Оpozнание». Это может свидетельствовать о примерно похожем уровне владения навыком распознавания эмоций как у студентов ИФк, так и у студентов ИПс.

Для сравнения данных обследованных выборок мы использовали U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 2

Сравнение выборок по U-критерию Манна-Уитни

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Распределение МП является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение МУ является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,761	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение ВП является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

4	Распределение ВУ является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,206	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение ВЭ является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,002	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение ТорАлШкала является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,113	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение КОММУНЕСКЛОН является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,027	Нулевая гипотеза отклоняется.
8	Распределение ОРГАНИЗАТЕСКЛОН является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,132	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение словарьЭмоций является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,097	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение тестопознание является одинаковым для категорий Группа.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,004	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Из таблицы 2 мы видим, что есть достоверные различия по шкалам МП, ВП, ВЭ, «коммуникативные склонности» и «тест опознание».

Опираясь на данные таблиц 1 и 2 мы можем сказать, что студенты ИПс имеют более высокие показатели уровня межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта. Также, лучше распознают эмоции окружающих людей. А студенты ИФк обладают более высоким уровнем коммуникативных и организаторских навыков. Это связано со спецификой их обучения и профессиональной подготовки, которая уже в студенческом возрасте дает им опыт преподавания.

Для того, что бы проследить взаимосвязь между использованными методиками мы провели их корреляцию, используя коэффициент корреляции r-Пирсона для каждой выборки.

Таблица 3

Корреляция выборки студентов ИФк

		МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	Алекситимия	Коммуникативные	Организаторские	Словарь Эмоций	Тест Оpoznание
МП	Корреляция Пирсона	1	,385*	,607**	,320*	,182	-,098	,423**	,113	,239	,188
МУ	Корреляция Пирсона		1	,198	,110	,224	,257	,297	,230	,212	-,106
ВП	Корреляция Пирсона			1	,385*	,295	-,127	,249	,138	-,022	,030
ВУ	Корреляция Пирсона				1	,287	-,220	,310*	,190	-,035	,387*
ВЭ	Корреляция Пирсона					1	,239	-,013	-,207	,040	,171
Алекситимия	Корреляция Пирсона						1	-,189	-,155	-,115	,075
Коммуникативные	Корреляция Пирсона							1	,220	,330*	-,010
Организаторские	Корреляция Пирсона								1	,173	-,011
Словарь Эмоций	Корреляция Пирсона									1	,062
Тест Оpoznание	Корреляция Пирсона										1
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).											
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											

Из таблицы 3 мы видим, что значимая корреляция присутствует между шкалами: МП-МУ и ВУ, между ВП-ВУ, между ВУ-«коммуникативные склонности», «тест опознание», а также между «коммуникативные склонности» - «словарь эмоций». Очень сильная связь мы отметили между шкалами МП-ВП и МП-«коммуникативные склонности».

Данная взаимосвязь говорит о том, что между собой связаны уровни понимания своих эмоций и управление ими. Также, связаны уровень понимания чужих эмоций и управления чужими эмоциями. Другими словами, чем лучше мы понимаем свои или чужие эмоции, тем легче нам их контролировать.

Другая связь говорит о том, что чем лучше мы понимаем человека и понимаем, что он чувствует, тем легче выстраивать с ним общение. Сильная связь между ВП и МП говорит нам о том, что от уровень нашего осознания

собственных эмоций зависит то, насколько хорошо мы будем понимать другого человека. Если мы хорошо понимаем нашего собеседника и можем определить его состояние, то и выстраивать взаимовыгодное общение с ним нам будет гораздо легче.

Таблица 4

Корреляция выборки студентов ИПс

		МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	Алекситимия	Коммуникативные	Организаторские	Словарь Эмоций	Тест Оpoznание
МП	Корреляция Пирсона	1	,388*	,037	,258	,053	-,336*	,201	,251	,299	-,071
МУ	Корреляция Пирсона		1	,207	,239	-,049	-,319*	,478**	,501**	,130	-,089
ВП	Корреляция Пирсона			1	,381*	,296	-,296	-,030	-,055	,023	,101
ВУ	Корреляция Пирсона				1	,181	-,356*	,510**	,207	,306*	,002
ВЭ	Корреляция Пирсона					1	-,053	,037	-,158	,024	-,167
Алекситимия	Корреляция Пирсона						1	,402**	,409**	-,205	-,077
Коммуникативные	Корреляция Пирсона							1	,624**	,093	-,059
Организаторские	Корреляция Пирсона								1	,096	,182
Словарь Эмоций	Корреляция Пирсона									1	,322*
Тест Оpoznание	Корреляция Пирсона										1
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).											
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											

Из таблицы 4 мы видим корреляцию по многим шкалам. Взаимосвязь присутствует между: МП-«алекситимия», между МУ-«алекситимия», между ВП-ВУ, между ВУ-«алекситимия», «словарь эмоций», между «словарь эмоций» - «тест опознание». Сильная связь отмечена между шкалами МУ-«коммуникативные и организаторские склонности», между «коммуникативные склонности» - ВУ, между «алекситимия»-«коммуникативные и организаторские склонности» и между шкалами «коммуникативные склонности» - «организаторские склонности».

Эти данные свидетельствуют о взаимосвязи межличностного, внутриличностного интеллекта и развитии коммуникативных и организаторских склонностей. Почти все указанные шкалы коррелируют между собой, что говорит о взаимосвязи всех компонентов эмоционального интеллекта. Развитие одних показателей влечет за собой высокие показатели других.

Сильные связи показывают зависимость способностей понимать и управлять чужими и собственными эмоциями и тем, как индивид проявляет себя в группе, а также, насколько способен открыто общаться. Сложности в вербализации своих чувств и эмоций могут негативно отразиться на попытках выстроить дружеские отношения с людьми.

Другая связь говорит о зависимости управления чужими эмоциями и положения человека в группе. Если коммуникативные и организаторские навыки развиты, то и сложностей с вербализацией чувств и эмоций не будет. В таком случае возрастают шансы построить взаимовыгодные и крепкие связи.

Обобщая полученные данные из таблиц 3 и 4 мы можем сделать вывод, что у студентов ИПс сферы эмоционального интеллекта работают целостного, т.е. рост одного показателя положительно сказывается на остальных. У студентов ИФк сферы эмоционального интеллекта более диссоциированы.

Результаты факторного анализа

Для обработки результатов проведенного нами исследования, включающее более 10 переменных, мы использовали факторный анализ. По результатам факторного анализа было выделено 4 фактора для группы студентов ИФк и 4 фактора для группы студентов ИПс, в структуру каждого из которых с высокими факторными весами вошли такие показатели, как понимание и управление чужими эмоциями, понимание и управление своими эмоциями, значения алекситимии и размер словаря эмоций с возможностью

его использования. Рассмотрим каждый из выделенных факторов более подробно.

Таблица 5

Повернутая матрица компонентов для студентов ИФк

Шкала		Компонент			
		1	2	3	4
1	ВП	,885			
2	МП	,712			
3	ВУ	,593			,559
4	Словарь эмоций		,788		
5	Коммуникативные		,636		
6	Организаторские		,536		
7	Алекситимия			,821	
8	ВЭ			,599	
9	МУ		,511	,538	
10	Тест опознание				,913

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

Вращение сошлось за 6 итераций.

Рассмотрим таблицу с результатами факторного анализа для группы студентов ИФк.

Первый фактор мы объединили как *понимающий интроверт*. Мы сразу обратили внимание, что в его состав с положительными значениями вошли следующие показатели: понимание своих эмоций, понимание чужих эмоций и управление своими эмоциями.

Таким образом, речь идет о развитых компонентах эмоционального интеллекта, которые отвечают за высокий уровень внутриличностного интеллекта и способностью применять эти знания для общения с окружающими. Такая личность способна осознавать собственные эмоции и дифференцировать их, способна управлять ими и поддерживать желательные эмоции. Помимо собственных эмоций, такой человек хорошо разбирается в распознавании эмоций других людей. Это связано с тем, что анализируя

собственную эмоциональную сферу он способен аналогично анализировать своего собеседника.

Таким образом, мы видим перед собой человека, который отслеживает свое эмоциональное состояние, распознает и дифференцирует эмоции, понимает, откуда они берутся и как себя ведут. Это человек с хорошим самоконтролем и пониманием своих личных переживаний.

Следующий компонент мы назвали *эмотивный менеджер*. В состав этого фактора с положительными значениями вошли следующие показатели: словарь эмоций, коммуникативные и организаторские склонности, а также управление чужими эмоциями.

Мы можем сказать, что такой индивид хорошо владеет навыками коммуникации, понимает, как общаться с людьми и что говорить. Такая личность характеризуется, прежде всего развитыми коммуникативными и организаторскими способностями, а также хорошо владеет словарем эмоций. Другими словами, он видит те эмоции, которые демонстрирует собеседник, распознает их, и далее, используя полученную информацию, решает как себя вести. Он будто «считывает» информацию с лица человека, его мимики и жестов. Такая личность хорошо ориентируется в группе и способна принимать на себя качества лидера, обычно знает «что» и «как» сказать собеседнику. Может по-разному себя раскрывать, в зависимости от группы, в которой находится. Следовательно, может подстраиваться под цели группы или, используя задатки лидера, менять и направлять группу. Общение с разными людьми только увеличивает размер используемого словаря эмоций, что помогает лучше их дифференцировать и потом применять полученные знания на других людях.

Мы можем предположить, что такой человек может проявлять манипуляторные действия в адрес другого. Об этом свидетельствует положительный, но не значимый показатель шкалы «управление чужими эмоциями».

Третий компонент – *эмоциональный контроль*. В состав этого фактора вошли положительные значения: алекситимия, контроль экспрессии и управление чужими эмоциями. Мы можем заключить, что существуют трудности в осознании собственных эмоций. Эмоциональные проявления находятся под контролем, что не дает человеку избавиться от накопившихся чувств, они подавляются и могут отягощать самочувствие человека.

Индивид имеет трудности в вербализации собственных эмоций и чувств, но хорошо владеет навыком контроля эмоций – как своих так и другого человека. Такой человек трудно перерабатывает и осознает эмоциональные состояния, но может в нужный момент остановить внешнее проявление той или иной эмоции. Возможно, именно из-за этого контроля, эмоции и чувства не осознаются в процессе межличностного и внутриличностного действия.

В общем, такой человек чаще всего ведет себя тихо и, возможно, даже неуверенно. Эмоции не выражены и могут даже не осознаваться им самим. Все внешние проявления контролируются, даже проявления окружающих людей находятся под контролем и отслеживаются. Индивид может подавлять определенные эмоции или наоборот – провоцировать их, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Последний фактор мы назвали – *экстраверсированный контролер*. В него вошли положительные значимые компоненты тест опознание и управление своими эмоциями. То есть речь пойдет о том, на сколько хорошо человек опознает эмоции окружающих людей.

Такой индивид владеет навыком распознавания чужих эмоций используя знания невербального выражения эмоций - мимики, жестов, звучания голоса, а также чуткостью к внутренним состояниям других людей. Он внимательно относится ко всем проявлениям эмоций, считывает их и находит наиболее подходящее объяснение – конкретную эмоцию или чувство. Также, такой человек отличается запасом словаря эмоций, который

может легко применять, распознает и дифференцирует чужие эмоции и чувства.

Мы можем предположить, что такой индивид будет характеризоваться еще и хорошим уровнем понимания собственных эмоций.

Таблица 6

Повернутая матрица компонент для студентов ИПс

Шкала		Компонент			
		1	2	3	4
1	Организаторские	,849			
2	Коммуникативные	,846			
3	МУ	,708			
4	Алекситимия	-,573			
5	ВП		,843		
6	ВЭ		,659		
7	ВУ		,583		
8	МП			,780	
9	Словарь эмоций			,774	
10	Тест опознание				,918

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

Вращение сошлось за 6 итераций.

В результате факторного анализа методом главных компонент нами было выделено 4 фактора, характеризующих особенности эмоционального интеллекта у студентов ИПс. Мы назвали и описали их выше.

Первый компонент мы определили как *активный коммуникатор*. В него вошли три положительных значимых фактора – организаторские склонности, коммуникативные склонности и МУ; а также один отрицательный значимый фактор – алекситимия.

Такой индивид характеризуется развитыми коммуникативными и организаторскими навыками, способен управлять чужими эмоциями, налаживать хорошие связи с людьми. В группе может проявлять качества лидера.

Такой человек быстро ориентируется в новой компании, находит общий язык и понимает своего собеседника. Проявляет инициативу, отстаивает свое мнение. Также, люди такого типа хорошо осознают свои эмоции и могут их вербализовать.

Второй – *интровертированныйэмотив*. В этот компонент вошли сильные положительные факторы – ВЭ, ВП и ВУ.

Такая личность прекрасно разбирается в протекании внутриличностных процессов. Осознает и распознает собственные эмоции, дифференцирует их. Способен вербализовать и описать то, что чувствует. Также, он контролирует внешние проявления эмоций. Может держать под контролем нежелательные или наоборот – поддерживать те эмоции, которые подходят по ситуации.

Индивид данного типа всегда знает причины своих эмоций и знает, как их интерпретировать. Следовательно, может вербализовать их и хорошо выражать свои чувства.

В общем, описанный нами тип – это внимательный и рефлексирующий человек. Он отслеживает свое состояние и контролирует эмоции. Способен выражаться свои чувства, а также слушать и слышать своего собеседника.

Третий выделенный компонент – *эмпатичный знаток*. В него вошли сильные положительные значения, такие как МП и словарь эмоций. Здесь речь пойдет об особенностях понимания эмоций окружающих людей.

Такая личность понимает эмоциональное состояние другого человека на основе внешних проявлений. Владеет хорошим словарем эмоций, что дает ему возможность описать состояние другого. Также, способен чутко подметить состояние другого, используя мимические, жестикуляционные знаки или звучание голоса собеседника. Способен сопереживать человеку, поддерживать его и проявлять внимательность.

Владея знаниями о различных эмоциях он может распознавать их в других людях, а значит отслеживать состояние своего собеседника.

Последний компонент – *невербальное опознание*. В него вошел один положительный значимый компонент – тест опознание.

Такой индивид владеет навыком распознавания чужих эмоций используя знания невербального выражения эмоций - мимики, жестов, звучания голоса, а также чуткостью к внутренним состояниям других людей. Он внимательно относится к собеседнику, слушает его следит за невербальными знаками, что бы лучше понять своего собеседника. Мы можем предположить, что такой индивид будет характеризоваться еще и хорошим уровнем понимания собственных эмоций.

Такому человеку не составит труда распознать состояние другого, а значит он сможет уловить настроение своего собеседника. Сможет поддержать его в сложной ситуации, когда он будет расстроен или вместе с ним порадоваться.

Выводы по главе 2

Мы провели наше исследование, с целью изучить психологические особенности эмоционального интеллекта у современной молодежи. Мы отобрали надежные и информативные методики, обозначили основные критерии, по которым была отобрана выборка. Далее, мы провели диагностику наших респондентов и проанализировали полученные данные.

По результатам эмпирического исследования мы получили следующие выводы. В среднем, уровень межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов ИПс выше, чем у студентов ИФк. Высокие показатели понимания своих эмоций и управления внешними проявлениями свидетельствуют о способности студентов ИПс лучше осознавать свое эмоциональное состояние. Также, навыки понимания эмоций и чувств других людей помогают находить общий язык с окружающими.

Далее мы отметили, что уровень алекситимии выше у студентов ИПс, т.е. у них чаще возникает сложность в вербализации собственных чувств и

эмоций, в отличие от студентов ИФк. Мы предположили, что это связано с более непосредственным отношением и выражением эмоций, когда как студенты ИПс стараются описать эмоции через психологические категории. Поэтому алекситимия у студентов ИПс имеет вторичный характер.

Также мы зафиксировали особенность развития коммуникативных и организаторских склонностей у студентов ИФк. Они имеют более высокий уровень. Студенты института физкультуры активно занимаются педагогической деятельностью, тренируют команды и спортивные коллективы. В такой среде они отрабатывают коммуникативные и организаторские навыки.

Сравнивая навыки владения словарем эмоций мы отметили высокий уровень и у студентов ИФк, и у студентов ИПс. Обе выборки могут вербализовать эмоциональный опыт в размере от 11 до 24 эмотивов-номинативов. Но среди студентов ИФк чаще встречается запас слов от 17 до 24. Мы объяснили это тем, что многие студенты ИФк поступили в вуз преимущественно по окончании колледжа, имея опыт участия в соревнованиях, тренировки навыков саморегуляции и прослушав курс лекций психологии в колледже.

Методика «Тест лицевой экспрессии» показал нам незначительную разницу между выборками, т.е. уровень опознания эмоций и чувств другого человека примерно одинаковый как у студентов ИПс так и у студентов ИФк.

Для сравнения данных обследованных выборок мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Мы отметили достоверные различия по некоторым шкалам. Студенты ИПс имеют более высокие показатели уровня внутриличностного и межличностного интеллекта, а также хорошо распознают эмоциональное состояние других. Студенты ИФк обладают более высоким уровнем коммуникативных навыков.

Для того, что бы проследить взаимосвязь между использованными методиками мы провели их корреляцию, используя коэффициент корреляции r-Пирсона для каждой выборки. Обобщая полученные данные, мы отметили,

что у студентов ИПс сферы эмоционального интеллекта работают более целостно и увеличение одного показателя положительно влияет на другие. А у студентов ИФк сферы эмоционального интеллекта более диссоциированы.

Для обработки результатов исследования мы использовали факторный анализ. По его результатам мы выделили 4 фактора для группы студентов ИПс и 4 фактора для группы студентов ИФс.

Для группы студентов ИФк мы делили следующие факторы. Первый – *понимающий интроверт*. Он характеризуется развитыми компонентами внутриличностного интеллекта, а также пониманием эмоций других людей. Он хорошо анализирует собственную эмоциональную сферу и способен аналогично анализировать эмоции своего собеседника. Второй фактор – *эмотивный менеджер*. Он характеризуется хорошими коммуникативными и организаторскими навыками, а также владеет словарем эмоций. Другими словами, он видит те эмоции, которые демонстрирует собеседник, распознает их, и далее, используя полученную информацию, решает как себя вести. Третий фактор – *эмоциональный контроль*. Данный тип не может вербализовать свои эмоции и чувства, но хорошо владеет навыком контроля эмоций – как своих так и другого человека. Такой человек трудно перерабатывает и осознает эмоциональные состояния, но может в нужный момент остановить внешнее проявление той или иной эмоции. Возможно, именно из-за этого контроля, эмоции и чувства не осознаются в процессе межличностного и внутриличностного действия. Четвертый фактор – *экстравертированный контролер*. Он характеризуется навыком распознавания чужих эмоций, используя навыки невербального выражения эмоций. Также, он хорошо владеет управлением собственных эмоций, контролирует их внешние проявления.

Для группы студентов ИФк мы выделили следующие 4 факторы. Первый мы определили как *активный коммуникатор*. Он характеризуется развитыми коммуникативными и организаторскими навыками, управляет чужими эмоциями. В группе может проявлять качества лидера. Он хорошо

ориентируется в новой компании и проявляет инициативу. Второй фактор – *интровертированныйэмотив*. Такой человек прекрасно разбирается в протекании внутриличностных процессов. Он осознает их, дифференцирует и контролирует. Он понимает причины своих эмоций и знает, как их интерпретировать. Третий фактор – *эмпатичный знаток*. Для него характерно понимание эмоционального состояния другого человека на основе внешних проявлений. Способен чутко подметить состояние другого, сопереживать и проявлять внимательность. Четвертый фактор – *невербальное опознание*. Характеризуется навыком распознавания чужих эмоций, используя знания невербального выражения эмоций. Внимательно относится к собеседнику, слушает его и распознает эмоциональное состояние.

В общем, структура факторов у студентов ИПс однородна и однозначно направлена, в отличии от студентов ИФк.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашем исследовании стояла цель изучить психологические особенности эмоционального интеллекта у современной молодежи. Для этого мы провели теоретический анализ подходов к исследованию эмоционального интеллекта. Теоретико-методологическую основу анализа составили исследования эмоционального интеллекта как феномена современной психологии авторов Андреева И.Н., Белоконь О.В., Гоулман Д., Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Исследования, посвященные возрастным особенностям человека авторов Выготский Л.С., Зеер Э.Ф., Крайг Г., Кон И.С., Реан А., Сапогова Е.Е., Иванова Е.С. Работы Семенова Н.Д. в области алекситимии и работы Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Спасибенко С.Г. в области межличностного общения. Также, мы использовали работы таких авторов, как Гарднер Г., Изард К.Э., Кравцов Г.Г., Леонтьев А.Н., Гиппенрейтер Ю.Б., Рейковский Я., Стернберг Р., Столяренко Л.Д., Тхостов А.Ш., Холмогорова А.Б., Якобсон П.М. и Яковлева Е.Л.

Мы предположили, что студенты института психологии имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта в отличие от студентов института физической культуры.

Опираясь на исследования Г. Гарднера, мы отметили семь вариантов множественной теории интеллекта, которую он описывал в своих исследованиях: вербальный, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестический, внутриличностный, межличностный.

Последние два – межличностный и внутриличностный – составили содержание понятия эмоционального интеллекта в подходе Д.В. Люсина при разработке опросника «ЭМИн».

Более поздние исследования Д. Гилфорда закрепили в науке понятие социального интеллекта. Теперь, эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая так же может наблюдать

за собственными эмоциями и эмоциями других людей, дифференцировать их и использовать полученную информацию для управления мышлением и действиями – своими и чужими.

В целом, эмоциональный интеллект не несет в себе общее представление о самой личности, а использует эмоциональное состояние человека и эмоции других людей для регуляции поведения.

Таким образом, на способность понимать и управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей напрямую влияет уровень развития эмоционального интеллекта, и чем он будет выше, тем выше будет способность к пониманию. Также, высокий уровень эмоционального будет влиять на способность к управлению эмоциональной сферой, что приведет к повышению уровня адаптивности и эффективности в общении.

Эмоциональный интеллект направлен на внутренний мир и его связь с поведением индивида и взаимодействием с реальностью. Как продукт эмоционального интеллекта мы получаем принятые решения, на основе отражения эмоций и их осмыслении. В конечном счете, в основе эмоциональной регуляции лежит эмоциональный интеллект.

В модели способностей Дж. Мейера и П. Сэловея эмоциональный интеллект рассматривался как способность, уровень которой увеличить практически невозможно. А вот Д. Гоулман считал, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать.

Мы отметили взаимосвязь эмоционального интеллекта с такими способностями, как вербализация и осознание своих эмоций, проявление лидерских качеств в поведении человека и развитие эмпатии.

Также, мы подчеркнули из модели Д.В. Люсина, что эмоциональный интеллект проявляется как внутриличностный и межличностный. Другими словами, способность к пониманию и управлению эмоциями тесно связана с общей направленностью личности.

Мы рассмотрели особенности эмоционального интеллекта молодежи. Период юности характеризуется некой эмоциональной сенситивностью. В

это время для индивида нормально испытывать переживания по отношению к конкретным людям или событиям, происходит формирование обобщенных чувств, вроде чувства прекрасного или трагического. Такие изменения свидетельствуют уже о наличии более или менее устойчивого мировоззрения личности.

В это время у молодых людей формируется эмоциональная направленность, которая будет фундаментом эмоциональности в более зрелом возрасте, основой эмоциональной культуры.

Согласно поставленным задачам нами были выбраны методики для эмпирического исследования, чья валидность и надежность была обоснована Е.С. Ивановой, Д.В. Люсином, В.В. Синявским и Б.А. Федорошиным. В итоге мы получили особенности эмоционального интеллекта у студентов ИФк и студентов ИПс.

По результатам описательной статистики мы выявили, что уровень межличностного и внутриличностного интеллекта более развит у студентов ИПс. Они осознают собственные эмоции, дифференцируют их и контролируют, хорошо распознают эмоции и чувства окружающих.

Сравнивая уровень алекситимии, мы отметили, что у студентов ИПс он выше, чем у студентов ИФк. Это говорит о том, что студенты-психологи чаще сталкиваются с трудностями при вербализации своих чувств и эмоций. При высоком уровне внутриличностного интеллекта, мы решили, что это особенности нашей выборки. Мы считаем, что студенты ИФк более непосредственно выражают свои эмоции, в отличие от студентов ИПс, которые пытаются через психологические категории передать живые эмоции и чувства. Это свидетельствует о вторичной алекситимии.

Студенты ИФк обладают более развитыми коммуникативными и организаторскими способностями. Это связано с тем, что они уже в раннем студенческом возрасте занимаются преподавательской деятельностью, тренируют команды и спортивные коллективы, следовательно – тренируют свои навыки.

Для сравнения данных обследованных выборок мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Мы отметили достоверные различия по некоторым шкалам. У студентов ИПс – высокие показатели уровня внутриличностного и межличностного интеллекта, а также высокий уровень теста лицевой экспрессии. Это говорит о том, что студенты-психологи лучше понимают себя и свои эмоции, хорошо их контролируют и осознают. Они чаще анализируют свое состояние, более вдумчивы и внимательны к эмоциональным состояниям. По видимому, это связано со спецификой будущей профессии.

У студентов ИФк – высокие показатели коммуникативных склонностей и внутриличностной экспрессии. Такие результаты связаны со спецификой их профессиональной подготовки, которая уже в студенческом возрасте дает им опыт преподавания.

Для того, что бы проследить взаимосвязь между показателями использованных методик, был проведен корреляционный анализ, с помощью коэффициента r -Пирсона для каждой выборки.

В группе студентов ИПс мы отметили корреляцию по многим шкалам, что свидетельствует о взаимосвязи базовых и структурных компонентов межличностного, внутриличностного интеллекта развитых коммуникативных и организаторских навыков. Развитие одних компонентов ведет за собой рост и увеличение других в выборке студентов-психологов.

Сильные связи мы отметили между способностями понимать и управлять чужими эмоциями и собственными эмоциями и тем, как индивид проявляет себя в группе, а также на сколько он способен открыто общаться. Затруднения в вербализации своих чувств могут негативно отразиться на попытках выстроить дружеские отношения с другими. В другом случае, если коммуникативные и организаторские навыки хорошо развиты, то и сложностей с вербализацией чувств не возникнет. В целом, у студентов ИПс сферы эмоционального интеллекта работают более целостно.

В группе студентов ИФк мы отметили взаимосвязь между уровнем понимания чужих эмоций и управлением чужими эмоциями. Также, связаны уровень понимания и управления собственных эмоций. Чем лучше студенты понимают собственные эмоции и эмоции других людей, тем лучше они их контролируют.

Сильная связь между внутриличностным и межличностным пониманием говорит о том, что от уровня осознания собственных эмоций зависит то, насколько хорошо студенты будут понимать другого человека. Чем точнее будет понимание собеседника и его чувств, тем легче будет выстраивать с ним взаимовыгодные отношения.

Для обработки результатов исследования мы использовали факторный анализ. По его результатам мы выделили 4 фактора для группы студентов ИПс и 4 фактора для группы студентов ИПс.

Для группы студентов ИФк мы делили следующие факторы. Первый – *понимающий интроверт*. Он характеризуется развитыми компонентами внутриличностного интеллекта, а также пониманием эмоций других людей. Второй фактор – *эмотивный менеджер*. Он характеризуется хорошими коммуникативными и организаторскими навыками, а также владеет словарем эмоций. Третий фактор – *эмоциональный контроль*. Данный тип не может вербализовать свои эмоции и чувства, но хорошо владеет навыком контроля эмоций – как своих так и другого человека. Четвертый фактор – *экстравертированный контролер*. Он характеризуется навыком распознавания чужих эмоций, используя навыки невербального выражения эмоций. Также, он хорошо владеет управлением собственных эмоций, контролирует их внешние проявления.

Для группы студентов ИФк мы выделили следующие 4 факторы. Первый мы определили как *активный коммуникатор*. Он характеризуется развитыми коммуникативными и организаторскими навыками, управляет чужими эмоциями. В группе может проявлять качества лидера. Второй фактор – *интровертированный эмотив*. Такой человек прекрасно разбирается

в протекании внутриличностных процессов. Он осознает их, дифференцирует и контролирует. Третий фактор – *эмпатичный знаток*. Для него характерно понимание эмоционального состояния другого человека на основе внешних проявлений. Четвертый фактор – *невербальное опознание*. Характеризуется навыком распознавания чужих эмоций, используя знания невербального выражения эмоций.

Мы отметили, что у студентов ИФк структура факторов более разнородна, чем у студентов ИПс, у которых факторы однозначно направлены.

Подводя итоги, мы можем сказать, что наша гипотеза подтвердилась. Уровень эмоционального интеллекта у студентов ИПс выше, чем у студентов ИФк. Также мы отметили, что студенты ИФк обладают более развитыми коммуникативными и организаторскими навыками, в отличие от студентов ИПс. Но студенты ИФк владеют коммуникативными и организаторскими навыками лучше студентов ИПс, в связи с имеющимся у них преподавательским опытом.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их использования при оценке сформированности профессиональных компетенций у специалистов в сфере обучения физической культуре и психологов, занимающихся тренерской, диагностической и консультативной деятельностью. Полученные результаты намечают «мишени развития» обследованных лиц с точки зрения формирования значимых профессионально важных качеств и способностей.

Материалы исследования могут быть опорой при индивидуальном личностном и профессиональном консультировании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с. ISBN 978-985-531-260-5
3. Белоконь О.В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
4. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. Тексты /М., 1993.
5. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития //Вопросы психологии. – 1972. – №. 2. – С. 114-123.
6. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М., 1982.
7. Выготский Л.С., Избранные произведения. 1984, т. 4
8. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта //М.: Вильямс. – 2007. – С. 373-374.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ. – Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- 10.Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности //ББК 88 П 86. – 2007. – С. 560.
- 11.Иванова Е .С. Возможности методики «Словарь эмоций » для диагностики и развития эмоциональной сферы //Психологическая диагностика. – 2008. – No. 1. – С. 101-112.
- 12.Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // . 2011. №6. С.37-41
- 13.Изард К.Э. Психология эмоций. – Издательский дом" Питер", 1999.

- 14.Кон И.С. Постоянство и изменчивость личности //Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – №. 4. – С. 126-137.
- 15.Кон И.С. Психология старшеклассника //Москва. – 1982.
- 16.Кравцов Г.Г. Единство аффекта и интеллекта в теории и на практике // Л.С. Выготский и современность / Под ред. Минск, 1996. Т. 1. С. 25–29.
- 17.Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – Питер, 2000. – Т. 940.
- 18.Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение. СПб., 2001
- 19.Леонтьев А.Н. Потребности //Мотивы. Эмоции. Конспект лекций. – 1971. – С. 5.
- 20.Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн : новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям /Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.
- 21.Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте //Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/под ред. Д.В Люсина, Д.В Ушакова.–М.: Институт психологии РАН. – 2004. – С. 29.
- 22.Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. М., 2004.
- 23.Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты //Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен/Под ред. Г.А. Емельянова. М., 2000.
- 24.Реан А. и др. (ред). Психология человека от рождения до смерти — М.; СПб., 2001, 2004. с-374.
- 25.Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979. 20.
- 26.Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973.
- 27.Сапогова Е.Е. Психология развития человека . -- М.: Аспект пресс, 2001 - 460 с

- 28.Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситимии
// Телесность человека: Междисциплинарные исслед. М.: Филос. об-во
СССР, 1991. С. 89–96.
- 29.Спасибенко С.Г. Эмоциональное и рациональное в социальной
структуре человека // Соц.-гуманитарные знания. 2002. № 2. С. 109–
125.
- 30.Стернберг Р. Практический интеллект. – СПб. : ЗАО" Изд-во" Питер",
2002.
- 31.Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-н/Д, 1999.
- 32.Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений
// Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999. № 2
- 33.Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды,
сомнения, перспективы// Социальный и эмоциональный интеллект: От
процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.,
2009.
- 34.Фетискин Н .П., Козлов В .В., Мануйлов Г .М. / Диагностика
коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2) /
Социально-психологическая диагностика развития личности и малых
групп. – М., 2002. С.263-265.
- 35.Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое
здоровье // Вопр. психол. 1999. № 2. С. 61–74.
- 36.Якобсон П. М. Чувства, их развитие и воспитание //М.: Знание. – 1976.
– Т. 64. – С. 4
- 37.Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого
развития // Вопр. психол. 1997. № 4. С. 20–27.
- 38.Gardner H. Multipleintelligences. N.Y., 1993.
- 39.Mayer J.D. EmotionalIntelligence: PopularorScientificPsychology. N.Y.,
2005.
- 40.Mayer J.D., DiPaolo M., Salovey P.
Perceivingaffectivecontentinambiguousvisualstimuli: A

- component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.
41. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence. [Electronic resource.] 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
42. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 7

Бланк для ответов методики Словарь эмоций «Ассоциативный
вербальный тест»

№	Название эмоции
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Приложение Б

Таблица 8

Блан для ответов методики «Тест лицевой экспрессии»

№ фото	Эмоция
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Приложение В

Таблица 9

Бланк для заполнения методики «Тест эмоционального интеллекта Д.В.

Люсина»

№	Вопрос	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства				
24.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
25.	Если надо, я могу разозлить человека				
26.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
27.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
28.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
29.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
30.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
31.	Если я испытываю к человеку неприязнь, то могу скрыть свои чувства				
32.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
33.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				

Продолжение таблицы 9

34.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
35.	Мне трудно справиться с плохим настроением				
36.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
37.	Я склонен анализировать свои чувства, размышлять о том, что и почему я чувствую				
38.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
39.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
40.	Я умею контролировать свои эмоции				
41.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
42.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
43.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
44.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
45.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
46.	Я не умею преодолевать страх				
47.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
48.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
49.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				
50.	Мне просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т.д.				

Приложение Г

Таблица 10

Бланк для заполнения методики «Торонтскаялекситимическая шкала»

Утверждения	Соверше нно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Соверше нно согласен
1. Когда я плачу, всегда знаю почему	5	4	3	2	1
2. Мечты — это потеря времени	1	2	3	4	5
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым	1	2	3	4	5
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю	1	2	3	4	5
5. Я часто мечтаю о будущем	5	4	3	2	1
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие	5	4	3	2	1
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений	1	2	3	4	5
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств	1	2	3	4	5
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам	1	2	3	4	5
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам	1	2	3	4	5
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит	5	4	3	2	1
12. Я способен с легкостью описать свои чувства	5	4	3	2	1
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать	5	4	3	2	1
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол	1	2	3	4	5
15. Я часто даю волю воображению	5	4	3	2	1
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим	5	4	3	2	1
17. Меня часто озадачивают ощущения, возникающие в моем теле	1	2	3	4	5
18. Я редко мечтаю	1	2	3	4	5
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так	1	2	3	4	5
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение	1	2	3	4	5
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях	5	4	3	2	1
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям	1	2	3	4	5
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства	1	2	3	4	5
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему	5	4	3	2	1
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри	1	2	3	4	5
26. Я часто не знаю, почему я сержусь	1	2	3	4	5

Приложение Д

Таблица 11

Блан для ответов методики «Коммуникативные и организаторские склонности КОС-2»

№	Вопрос	Отв ет
1	Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?	
2	Нравится ли вам заниматься общественной работой?	
3	Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?	
4	Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?	
5	Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?	
6	Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?	
7	Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?	
8	Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений?	
9	Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?	
10	Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?	
11	Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?	
12	Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?	
13	Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?	
14	Стремитесь ли вы добиться того, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?	
15	Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?	
16	Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?	
17	Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?	
18	Часто ли при решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?	
19	Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?	
20	Правда ли, что вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?	
21	Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?	
22	Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?	
23	Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?	
24	Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?	
25	Любите ли вы участвовать в коллективных играх?	
26	Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?	
27	Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?	
28	Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?	
29	Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?	
30	Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (на производстве) ?	
31	Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?	
32	Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?	
33	Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?	
34	Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?	
35	Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?	
36	Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?	
37	Верно ли, что у вас много друзей?	
38	Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?	

Продолжение таблицы 11

39	Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?	
40	Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?	

Приложение Е

Таблица 12

Таблица сырых баллов методик «ЭМИН»; Торонтскаялекситимическая
шкала; КОС-2; «Ассоциативный вербальный тест»; «Тест лицевой
экспрессии»

№	РЕСПОНДЕНТ	ВОЗРАСТ	ПОЛ	ОБРАЗОВАНИЕ	РОД ЗАНЯТИЙ	ЭмИн							ТорАлШка	КОС-2		Словарь эмоций	Тест опознание
						МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ		КОММУН-	ОРГАНИЗ		
Студенты ИФк																	
1	Мурз	21	м	неок.в ыс	ФКи С	18	24	6	6	15	42	27	66	10	11	7	4
2	гапр	21	м	неок.в ыс	ФКи С	30	27	27	18	12	57	57	44	17	17	7	4
3	ормь	20	м	неок.в ыс	ФКи С	27	33	21	18	15	60	54	70	18	12	10	3
4	негал	21	м	неок.в ыс	ФКи С	30	24	21	18	21	54	60	69	10	9	16	5
5	аенок	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	26	27	12	12	21	53	45	80	7	10	14	6,5
6	вкеиркрнк	23	м	неок.в ыс	ФКи С	36	27	30	18	15	63	63	46	11	14	13	3
7	вапреикн	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	30	30	24	18	15	60	57	52	8	16	14	4,5
8	ваприк	19	м	неок.в ыс	ФКи С	30	20	27	21	24	50	72	54	10	18	11	7
9	кпиукрнк	19	м	неок.в ыс	ФКи С	30	27	21	21	15	57	57	62	18	15	7	5,5
10	лрпа	18	м	неок.в ыс	ФКи С	21	30	21	21	21	51	63	64	15	9	15	6,5
11	Лрап	18	м	неок.в ыс	ФКи С	33	27	24	21	15	60	60	61	15	16	17	6
12	Ьрпа	20	м	неок.в ыс	ФКи С	27	15	24	15	21	42	60	48	4	8	10	5
13	рпа	19	м	неок.в ыс	ФКи С	36	30	30	21	18	66	69	43	18	17	15	6
14	ьрпврп	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	30	30	18	12	9	60	39	67	10	18	15	7

Продолжение таблицы 12

15	рпа	19	м	неок.в ыс	ФКи С	21	24	6	12	15	45	33	69	9	14	9	2,5
16	пасрп	18	м	неок.в ыс	ФКи С	33	27	27	18	18	60	63	57	9	11	9	6
17	лрпм	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	24	21	18	6	6	45	33	66	13	16	17	3
18	борп	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	21	18	15	6	12	39	33	52	8	14	24	4,5
19	дорп	19	м	неок.в ыс	ФКи С	24	27	24	12	6	51	42	60	10	15	6	3
20	оралра	18	ж	неок.в ыс	ФКи С	30	30	27	21	24	60	72	45	19	17	18	2
21	лорп	19	ж	неок.в ыс	ФКи С	24	27	18	21	9	51	48	64	16	19	13	4,5
22	дорп	19	м	неок.в ыс	ФКи С	30	33	27	21	24	63	72	56	19	16	18	7
23	ннатаха	22	ж	неок.в ыс	ФКи С	30	30	24	21	15	60	60	43	19	16	14	3
24	елена	21	ж	высше е	ФКи С	23	27	25	17	20	50	62	58	10	14	10	7
25	ксо	20	ж	неок.в ыс	ФКи С	27	28	24	16	16	55	56	68	8	14	9	6,5
26	ывкр	21	ж	неок.в ыс	ФКи С	18	23	8	9	14	41	31	52	11	16	16	4
27	паноапно	20	ж	неок.в ыс	ФКи С	27	16	31	16	25	43	72	70	7	16	6	6
28	<u>асноион</u>	20	м	неок.в ыс	ФКи С	35	29	25	15	22	64	62	48	17	11	15	5
29	<u>анион</u>	21	м	неок.в ыс	ФКи С	27	27	31	10	16	54	57	63	9	15	8	3
30	<u>аноиан</u>	20	ж	неок.в ыс	ФКи С	28	13	12	8	5	41	25	44	14	15	14	5,5
31	<u>Нигкн</u>	21	м	неок.в ыс	ФКи С	30	15	8	18	12	45	38	51	19	9	13	7
32	ыки	20	м	неок.в ыс	ФКи С	24	31	16	12	15	55	43	60	12	14	17	5
33	онео	23	ж	неок.в ыс	ФКи С	34	31	22	10	17	65	49	63	5	10	10	3,5
34	ви	21	м	неок.в ыс	ФКи С	26	29	19	5	21	55	45	64	19	12	19	3
35	онеки	20	ж	неок.в ыс	ФКи С	18	26	8	12	23	44	43	64	10	16	7	4

Продолжение таблицы 12

36	ыки	21	ж	неок.в ыс	ФКи С	23	14	18	24	13	37	55	48	13	10	8	6
37	ртао	22	м	неок.в ыс	ФКи С	20	15	26	22	11	35	59	43	12	16	15	4
38	ро	21	ж	неок.в ыс	ФКи С	23	28	9	15	13	51	37	47	5	15	15	5
39	меир	21	м	неок.в ыс	ФКи С	36	29	27	19	25	65	71	64	17	14	18	5
40	мукр	22	м	неок.в ыс	ФКи С	16	16	26	13	22	32	61	62	6	8	6	3
41	реукру	20	ж	неок.в ыс	ФКи С	16	22	8	6	11	38	25	44	6	11	8	3
42	цкери	22	м	неок.в ыс	ФКи С	30	21	32	10	9	51	51	47	18	12	10	5
43	е	21	ж	неок.в ыс	ФКи С	16	19	9	23	15	35	47	49	6	15	9	6,5
Студенты ИПс																	
1	чекрыжева татьяна	18	ж	неок.в ыс	ИПс	30	23	27	16	19	53	62	64	6	10	10	6
2	укеипу	18	ж	неок.в ыс	ИПс	28	24	26	15	20	52	61	57	5	10	10	4,5
3	семенов роман	20	м	неок.в ыс	ИПс	38	29	30	20	16	67	66	38	14	15	12	6,5
4	укиуркери укр	18	ж	неок.в ыс	ИПс	30	27	24	15	18	57	57	70	7	17	10	4,5
5	апртпрг	18	м	неок.в ыс	ИПс	34	31	27	17	16	65	60	50	13	15	19	5
6	укеируеиус криур	18	ж	неок.в ыс	ИПс	34	29	28	19	23	63	70	53	8	14	15	6
7	апрвант	18	ж	неок.в ыс	ИПс	26	30	29	21	22	56	72	55	19	10	15	1
8	паро	18	ж	неок.в ыс	ИПс	24	28	26	18	16	52	60	62	16	16	12	5,5
9	рмрп	18	ж	неок.в ыс	ИПс	35	32	25	21	23	67	69	55	20	17	19	2,5
10	рорь	21	м	неок.в ыс	ИПс	36	24	21	21	15	60	57	77	9	7	17	4
11	ро	21	м	неок.в ыс	ИПс	27	15	16	16	20	42	52	72	12	12	17	6
12	орлнм	18	ж	неок.в ыс	ИПс	29	28	23	17	20	57	60	59	16	12	13	4,5
13	орплр	18	ж	неок.в ыс	ИПс	28	25	27	18	23	53	68	65	6	14	13	7,5

Продолжение таблицы 12

14	рмм	23	ж	неок.в ыс	ИПс	30	23	27	17	23	53	67	53	5	5	23	6,5
15	яаяя	22	ж	неок.в ыс	ИПс	31	27	27	16	22	58	65	58	10	14	19	6,5
16	В	21	м	неок.в ыс	ИПс	31	24	29	17	19	55	65	61	5	11	27	9
17	даа	21	ж	неок.в ыс	ИПс	30	29	28	18	20	59	66	68	15	18	12	8,5
18	ма	22	ж	неок.в ыс	ИПс	30	26	27	16	22	56	65	65	3	14	12	3,5
19	аптрпат	21	м	неок.в ыс	ИПс	33	23	26	19	25	56	70	60	10	11	17	4,5
20	апоап	20	ж	неок.в ыс	ИПс	26	27	24	17	13	53	54	65	1	10	26	7
21	Дю е)	22	ж	неок.в ыс	ИПс	33	30	22	17	20	63	59	60	11	16	11	5
22	АМ	21	ж	неок.в ыс	ИПс	29	15	29	21	23	44	73	54	6	9	8	5
23	АД	22	ж	неок.в ыс	ИПс	26	24	25	19	17	50	61	65	5	10	16	6,5
24	Левапвап	21	ж	неок.в ыс	ИПс	28	27	23	21	19	55	63	49	19	18	5	6
25	Вапва	21	м	неок.в ыс	ИПс	31	26	23	15	20	57	58	63	4	14	16	6
26	вап	21	ж	неок.в ыс	ИПс	31	28	29	18	20	59	67	44	12	13	12	7
27	ОФ	21	ж	неок.в ыс	ИПс	30	27	27	18	20	57	65	52	15	17	21	7
28	Катя б	21	ж	неок.в ыс	ИПс	31	30	18	18	15	61	51	54	17	16	17	8
29	смтис	19	ж	неок.в ыс	ИПс	31	27	26	17	24	58	67	75	4	2	12	5
30	орап	19	ж	неок.в ыс	ИПс	31	26	26	14	18	57	58	64	7	11	8	4,5
31	про	19	ж	неок.в ыс	ИПс	31	31	29	20	25	62	74	44	16	17	23	9
32	лрпм	22	ж	неок.в ыс	ИПс	25	21	28	16	20	46	64	71	6	8	8	7,5
33	ироб	19	ж	неок.в ыс	ИПс	33	30	26	17	14	63	57	60	9	14	21	7
34	аро	20	ж	неок.в ыс	ИПс	33	24	23	20	22	57	65	52	14	15	39	8

Продолжение таблицы12

35	апро	19	м	неок.в ыс	ИПс	33	26	21	14	17	59	52	55	16	17	10	4,5
36	апро	21	ж	неок.в ыс	ИПс	24	27	26	17	22	51	65	65	12	12	5	5
37	рпа	20	ж	неок.в ыс	ИПс	25	20	25	13	21	45	59	69	3	4	11	5,5
38	АЛК	19	ж	неок.в ыс	ИПс	26	22	28	19	12	48	59	60	9	14	14	8
39	орпа	20	ж	неок.в ыс	ИПс	32	28	27	19	21	60	67	55	6	12	21	3
40	рпа	21	м	неок.в ыс	ИПс	28	24	20	10	17	52	47	69	5	11	7	5
41	дорп	22	м	неок.в ыс	ИПс	29	23	20	12	18	52	50	64	2	11	12	6,5
42	обрм	22	м	неок.в ыс	ИПс	30	26	26	17	21	56	64	60	3	9	6	5,5
43	колоз	21	ж	неок.в ыс	ИПс	31	29	28	19	22	60	69	82	14	13	16	7